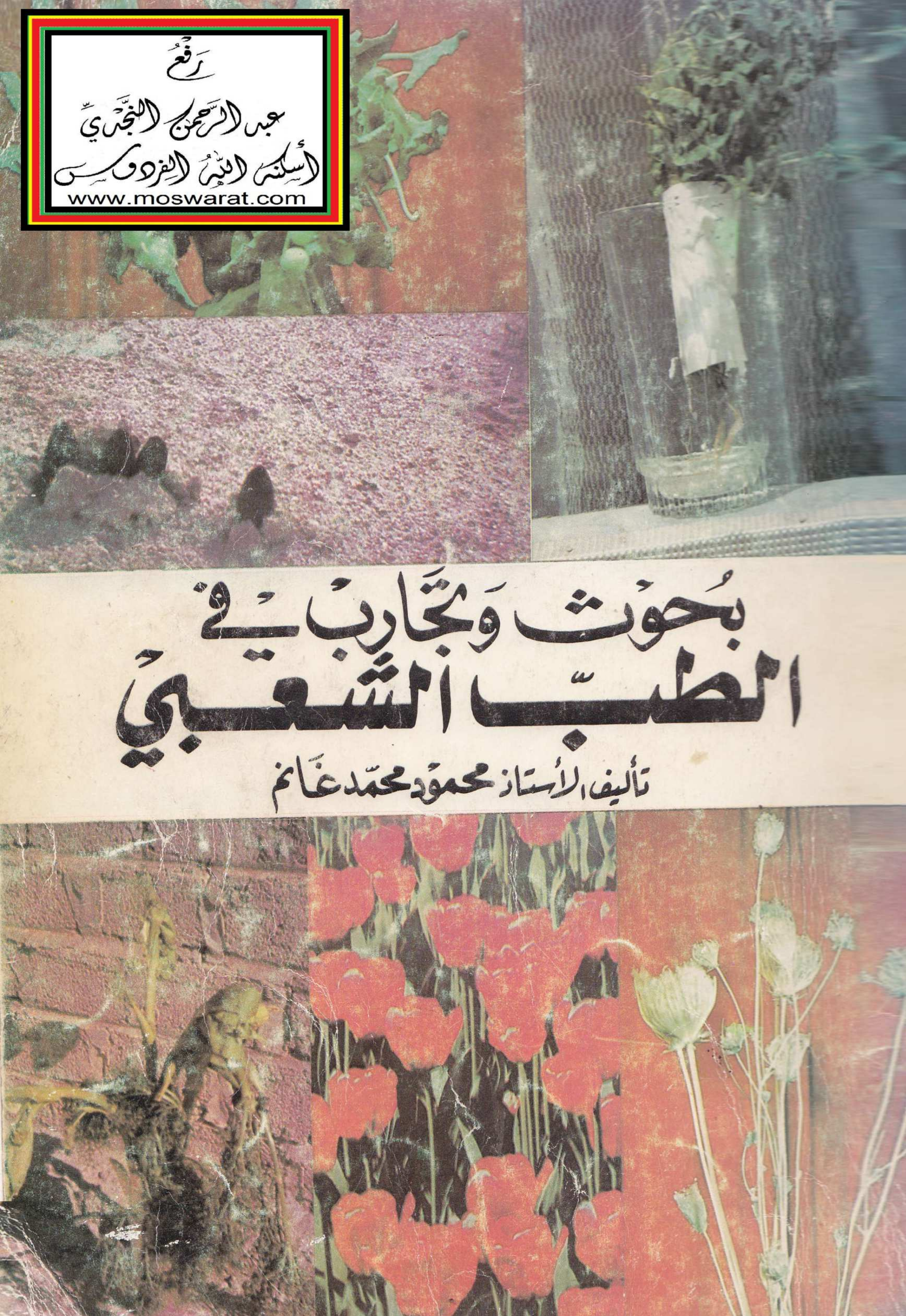


بحوث وتجارب في الطب الشعبي

تأليف الأستاذ محمود محمد غانم


رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com

بحوث وتجارب
في الطب الشعبي

تأليف
محمود محمد غانم

اخراج : رجب عبدالعزيز

الطبعة الاولى
١٩٨٣ - ١٤٠٣هـ

رقم الايداع لدى مديرية المكتبات والوثائق الوطنية ٣١٧/ ٦/ ١٩٨٣

الاهـــــداء

الى والـــــــــــدتي

والى كل أم

المقدمـــة

يعتبر الطب الشعبي من التراث الثقافي لاية امة باعتباره مجموعة الحلول التي كان وما يزال قسم كبير من النـاس يعتمـدون عليهـا في مواجهة مشاكلهم الصحية وفي هذا الصدد تبر ز وجهتا نظـر، احـداهما ترفض الاخـذ من هذا التراث رفضا باتا، وحجتهم في ذلك الاخطاء التي ترتكب بسبب المعالجة بهذا الطب ووجهة النظر الثانية تنظر الى الامور نظرة واقعية، فتحاول تنقية التراث وتأخـذ منـه الصـالح وتنبذ الطالح، ووجهة النظر هذه تدرك اهمية الطب الشعبي، فبالاضافة الى قلة تكلفته بالنسبة للمعالجة الحديثه، فهو يعني تعرف الانسان على ما يفيده او يضره من المواد التي يتناولها من البيئة، كما ان الطب الشعبي يعالج احيانا امراضا يعجز الطب الحديث عن معالجتها، فالطب الشعبي مواز للطب العادي الذي يجب ان يصحح له ويأخذ منه دون تجاهل لان تجاهله لا يعني بالضرورة اختفاؤه وذلك لان النجاح الحاسم الذي يحققه الطب الشعبي يخلق شحنة نفسية تزيد من الايمان بفائدته.

ورغم انتشـار الطب الخـرافي حيث يعـزو الشخص سبب شفائه الى شيء بينما سبب شفائه شيء آخر، الا ان المرضى لا يقطعون الامل في الشفاء فيجربون كل شيء بعد فشل الطب في معالجتهم.

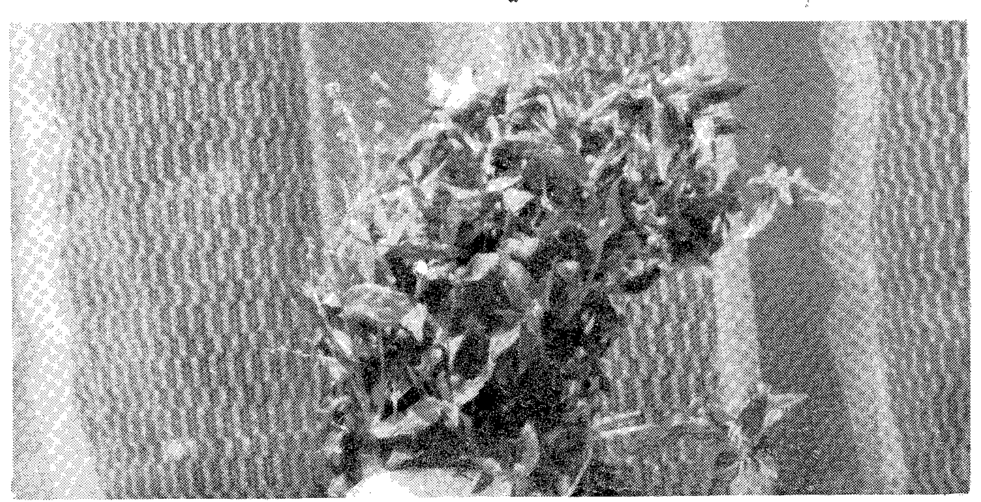
ان ما جاء في هذا الكتـاب ليس جمعـا للوصفـات فقـط، وانـما تسجيلا لما ثبتت صحته من الـوصفـات بقـدر الامكـان. كما ان الـوصفـات جاءت بنـاء على ما يعانيه الناس من امراض وما يسألـونـه عنـه فعـلا. فهي معـبرة عن حاجة الناس الفعلية، ولذلك جاء هذا الكتاب على شكل بحـوث ومـواضيـع اوحى بها النـاس، وقد استمر جمع المعلومات والتجريب مدة اربعة عشر عاما ذلك لأن استخلاص الصالح من الوصفات ليست مهمة سهلة.

ومن المؤلم ان الاعشاب الطبية تنتشر في كل مكان، والناس يعانون من الامراض ويجهلون الكثير عن مواد بيئتهم، ومما يزيد صعوبة الامر عدم وجود مصطلحات مشتركة للاعشاب، فكل بيئة تسمي العشبة اسما محليا يختلف عن المنطقة الاخرى.

وهنـاك اعشـاب كادت او اصبحت منسيـة لقلة اتصـال النـاس مبـاشرة بالبيئة كما كانوا في السابق، فهناك مثلا اعشاب مثل شقائق النعمان، وثوم العرب والشوفان وابي بربور وغيرها تنتشر بيننا ولا نستطيع الاستفادة منها لجهلنا لها.

والطب الشعبي لا يقبل المهادنة، فاما شفاء او لا شفاء ولا حل وسط ولا يطلب من المريض التعـايش مع المـرض فهـو يعلن فشله وكفى، وهو حين يشفي تظهر نتائجه بسرعة، وانه يؤمن بأن لكـل مرض دواء منـاسبـا له، وان هنـاك قوة جذب بين المـرض والدواء، وتظهر هذه القوة على اشكـال فقـد تكـون على شكل شهوة للطعام فيشتهي الانسان وخاصة الطفل او المريض ما يحتاج اليه جسمه ويشفيه، كما تفعل الحيوانات اثناء مرضها اذ تتناول من الغذاء ما يساعد على شفائها.

عشبة ابي بربـــور



كنا في رحلة في وقت الربيع ، وسألت احدهم حيث كان كبير السن عما اذا كان يعرف اعشابا طبيـة ، فانحنى على الارض وقـال هذه العشبة كان جدي يستعملها في قطع نزيف الدم ، فيغليها ويحتفظ بمائها من الربيع الى الشتاء ، ويستعمله عند الحاجة ، واضاف بأن هذه العشبة نطلق عليها في قرى نابلس اسم عشبة «ابي بربور» .

وهي عشبـة يبلغ ارتفـاعهـا (١٥ ـ ٢٠ سم) ورقهـا يشبـه ورق الملوخيـة ولكنه اصغر حجما وتحمـل هذه العشبـة قراطيس من البـذور تتـدلى منهـا ـ انظـر الصـورة ـ وتنبت عشبة ابي بربور في الخرائب واماكن تجمع النفايات .

أجـريت تجارب عديـدة على هذه العشبـة ، وبـالذات على منقوع العشبة مع خل التفاح ، حيث يوضع خل التفاح على العشبة وهي خضراء اوجافة ويحفظ المزيج في زجاجة ثم تغلق وتوضع في الشمس لمدة اسبـوعـين ، بعـدهـا تصفى العشبـة بواسطة قطعة قماش نظيفة وتجهز للاستعمال ، والجدير بالذكر ان هذه كالعشبة تنحل بسهولة واضحة في خل التفاح ، خاصة اذا كانت جافة ، وان معظم التجـارب اجـريت على هذه العشبـة وهي جافـة ، وكـذلـك صنع منها زيت ، بوضع زيت الـزيتـون على العشبـة بعـد ان تذبل في الظل ويقل ماؤ ها ويحفظ المزيج في زجاجة تغلق لمدة اقلها اربعة اسابيع .

عشبة ابي بربور تلحم الجروح :

جُرب منقوع العشبة مع خل التفاح عشرات المرات ، وثبت بأنه يوقف الدم ولا حاجة لذكر جميع التجارب ولكن لا بأس من ذكر بعضها :

سقط طفل وعمره ثماني سنوات على الارض، فجاء وجهه على صخر فتهشم وجرح جروحا متعددة، نظف وجه الطفل بمنقوع الخل وابي بربور، وذلك بوضع قليلا من المنقوع على قطنه، ثم غسل وجه الطفل بماء دافىء، ووضع بعد ذلك على كل جرح قطنه مبلله من منقوع العشبة، وفي صباح اليوم التالي كانت كل الجروح قد التحمت وكأن شيئا لم يكن وبشكل يؤدي الى الارتياح.

وفي تجربة اخرى جرح حاجب احدى الفتيات وكانت تبلغ من العمر عشر سنوات جرحا عميقا، ووضع على الجرح من زيت العشبة اولا، ثم من منقوع العشبة مع خل التفاح، وساعد هذا على الالتحام دون استعمال القطب.

وعندما يوضع منقوع العشبة على الجرح فان لون الجلد يميل قليلا الى الاصفرار وكأنك وضعت عليه اليود، ومنقوع العشبة فيه لزوجة وله حرقة مقبولة على الجرح بسبب الخل التي نقعت به.

شكا لي احدهم بأنه عندما يحلق ذقنه، فانه يجرح نفسه كثيرا مما يؤدي الى نزف الدم من وجهه، فاعطيته من منقوع ابي بربور والخل، وطلبت منه ان يدهن منه قبل الحلاقة ففعل، وافاد بان نزف الدم قل بدرجة كبيرة عندما قام بحلق ذقنه.

لوحظ بأن منقوع ابي بربور لا يقطع الدم فقط، بل يمنع تكون قشرة من الدم المتجمد على الجرح وخاصة اذا عولج الجرح رأسا بمنقوع العشبة وخل التفاح، ومن المعروف ان الدم يتجمد على الجرح، ويقشر عندما يلتئم الجرح، ويصبح الجلد تحت الدم المتجمد كالجلد العادي قادرا على القيام بوظائفه، كما وجد ان وضع منقوع ابي بربور وخل التفاح على الجرح من شأنه ان يمنع تكون الصديد داخل الجرح.

كما لوحظ بأنه اذا وضع منقوع ابي بربور وخل التفاح على جرح قديم دام فانه يضعف قشرة الجرح، وبذلك يطيل مدة الشفاء، ولذلك لا ينصح بوضع ابي بربور على الجروح المتقيحة القديمة.

كيفية استعمال منقوع ابي بربور وخل التفاح:

يوضع منقوع العشبة في الخل على قطنه، وتوضع على الجرح فتمتص الدم، ثم تكرر العملية عدة مرات حتى يخف جريان الدم بشكل ملحوظ، ثم يؤتى بقطنه يوضع عليها منقوع العشبة وخل التفاح، وتوضع على الجرح وتبقى حتى تجف، وبذلك يكون الدم قد توقف نهائيا.

منقوع العشبة ونزف الدم من الانف:

ان ظاهرة نزول الدم من الانف، هي ظاهرة منتشرة ومزعجة خاصة للاباء عندما يبتلى احد ابنائهم بها، ومنقوع العشبة مع خل التفاح اذا نقط منه في الانف بضعة نقاط يوقف هذا النزيف

وقد اجريت على هذا النوع عدة تجارب منها:

شكا احدهم من ان الدم ينزف من انف ابنه، وخاصة عندما ينام ليلا، فيملأ الفراش دما في الوقت الذي لا يستطيع ملاحظته واسعافه، واضاف بأن أية حركة لانف ابنه ولو كانت خفيفة كفيلة بأن تجعل الدم ينزف من انفه فاعطيته من منقوع ابي بربور وخل التفاح وطلبت منها ان يضع في انف ابنه كل ليلة وقبل النوم نقاط قليلة، وكانت النتيجة ان انقطع الدم تماما واضاف والد الطفل بانه حتى بعد ان يسقط الطفل على الارض بعنف فان الدم لا ينزف بعكس السابق.

وفي تجربة اخرى عولج احد الشباب حيث كان الدم ينزف من انفه، فتوقف النزف وكان قد استعمل مزيج خل التفاح وابي بربور بوضع نقطة او نقطتين في الانف مرتين في اليوم ولمدة اسبوع وبعد سنتين من اجراء التجربة قابلت الشاب وسألته عما اذا عاد انفه الى النزف مرة اخرى فافاد بأن النزف قد توقف منذ ان استعمل منقوع الخل وابي بربور واعيدت التجربة على اشخاص عديدين وفي كل مرة كان يتوقف نزيف الدم من الانف.

من الملاحظ ان منقوع الخل وابي بربور، لا يوضع في الانف بينما هو ينزف بل عندما يتوقف النزف، لانه اذا وضع والدم ينزف فانه سيزيد من نزف الدم بدلا من ان يوقفه.

عشبة ابي بربور والسرطان

نشرت جريدة الرأي«١» الاردنية بأن اليابانيين اكتشفوا دواء للسرطان يشفيه مئة بالمئة، ودون ان يضر ذلك بالخلايا السليمة، وكانت العشبة هي من نوع الاعشاب التي تفيد في قطع النزف، وبعد هل تفيد عشبة ابي بربور في شفاء السرطان؟ ولمعرفة اثر العشبة على الدم، جيء بكميات متساوية من دم حيوان ووضعت في زجاجتين متساويتين في الحجم، اضيفت بضعة نقاط من منقوع ابي بربور وخل التفاح الى احدى الزجاجتين ولم يضف شيء الى الدم الموجود في الزجاجة الاخرى، وبعد اسبوعين كشف على الزجاجتين، وشوهدت ترسبات في قعر كل منهما، اما الترسبات الموجودة في قعر الزجاجة التي بها ابي بربور فانها تذوب بالدم بسرعة مجرد تحريك الزجاجة، اما الترسبات الاخرى والموجودة في قعر الزجاجة الثانية فكانت على شكل حبيبات صغيرة من الصعب ان تذوب حتى لو حركت الزجاجة مرات كثيرة.

«١» تاريخ ٦/٨/١٩٧٨

البابونـــج

كان ينبت على الاسطحـه والحيطـان في القـرى قبل استخدام مادة الاسمنت اما اليوم فان بعض الدول تزرعه للاستفادة منه طبيا ، وزهره اصفر او ابيض ، وفيه زيت طيار بالاضافة الى الزيت الازرق (ازولين)Azulen) ومواد مرة مضادة للعفونة طارده للغازات المعوية ومسكنه للآم التشنجيـة حيث يفيـد البـابـونـج في تشنجات المعدة والجهاز الهضمي ، ويفيد مغلي الازهار في معالجة التهاب المسالك الهوائية ، الانف والحنجرة وبحة الصوت او العين المصابة اجفانها بالتهاب الغدد الدهنية ـ الشحاد ـ.

البابونج محلل ويفتح السدد ويزيل الصداع والحميات واذا استنشق بخاره بعد نقعه في الخل مرات كثيرة من شأن هذا ان يزيل التورم في جدار الانف والناتج عن الرشح .

البـابـونـج يشفي التهـابـات الامعاء التي تعود لعوامل نفسية ، ويفيد شاي البابونج في حالة الاسهال او المغص المعدي والمعوي ومغص المرارة ، ولا يغلى البابونج بل يوضع على الماء الساخن بعد غليه وهذه احسن طريقة لاستخراج الازولين والبابونج يخفف الالام التي تحدثها لدغة افعى او احدى الحشرات السامة فيخفف الالم اذا استخدم بشكل كمادات .

والبـابـونـج يقوي الكبد ويفتت الحصى مطلقا ويذهب الاعياء والتعب ويفيد المقعده وينفع من السمـوم ودهنـه يزيـل الشقوق ، ويفيد وجع المفاصل والنقرس والجرب ، ويضاف البابونج الى الشعير لمعالجة المحرور وهو يضر الحلق ويصلحه العسل ويخفف الام العادة الشهرية .

ومن التجارب التي اجريت على البابونج :

وجـد ان زيت البـابـونـج يفيد في تخفيف الالام الناتجة عن العمليات الجراحية وذلك بدهن مكان العملية ، وصنع زيت البابونج بالطريقة التالية :

جيء بالبـابـونـج الاخضـر وفـرم ، وذبل في الظل ، ووضع في زجاجة ، وغمر بزيت الزيتون واغلقت الزجاجة ووضعت تحت الظروف الجوية وبعد اربعة شهور فتحت الزجاجة وصفي ما بها بواسطة شاشة .

استخـدم هذا الـزيت لشخص كان قد عملت له عمليـة باسـور فدهن منـه مكـان العملية واضـاف بان الـزيت قد خفف كثـيرا من آلام العمليـة ، وكذلك وجد ان زيت البابونج يخفف الام الجروح والآلام التي تحدثها الدمامل وخاصة بعد عصرها لاخراج ما بها .

واستخدم البابونج لفتح السدد مثل الاورام في جدار الانف ، الاورام في الاذن واورام اللثة جميعها بما فيها الاورام الناتجة عن خلع الاسنان ، واستخدم منه حقن وخاصة للاطفال الذين يتعذر عندهم الاخراج وكذلك استعمل للكبار وكان ناجعا في جميع هذه الحالات .

شكا احد الافراد بانه لا يستطيع ان يبلع ريقه وانه يشعر بحرقان مؤلم وسدد واضح كلما بلع ريقـه ، وكـانت هذه الحـالة تسبب له ازعاجا كبيرا ، فاعطي مزيج من البابونج وشمع العسل وخل التفاح والماء بالطريقة التالية :

وضعت كمية من شمع العسل في وعاء معدني، ووضع عليها قمية مناسبة من الماء، ورضع الجميع على النار حتى ذاب شمع العسل في الماء ثم وضع على المزيج ملعقة من خل التفاح، يستخدم الليمون بدل من خل التفاح او يكتفى بالماء وشمع العسل - وانزل الوعاء من على النار ووضع عليه كمية مناسبة من البابونج واغلق الوعاء لمدة ربع ساعة ثم شرب من هذا المزيج ما يبارب الكاستين على جرعات صغيرة وانتهى بذلك السدد الذي كان يشعر به في جهازه الهضمي.

استخدم البابونج وشمع العسل وخل التفاح، في فتح سدد الانف والاذن واورام اللثة والطريقة هي تذويب شمع العسل في خل التفاح ووضع البابونج على المزيج وهو حار بعد تنزيله عن النار، ثم يغطى الوعاء بعد وضع البابونج، وبعد ١٥ - ٢٠ دقيقة يرمى شمع العسل والبابونج ويؤخذ الخل الباقي في الوعاء الزجاجي ويستعمل منه نقاط لفتح سدد الانف او الاذن واورام اللثة وتظهر النتيجة سريعا فاذا كانت الاذن مسدودة فانه سيفتحها بعد دقائق وكذلك يفتح الانف، وجرب هذا المزيج اكثر من مرة على ان يغلى خل التفاح وشمع العسل في وعاء زجاجي، بوضع الوعاء الزجاجي في وعاء معدني فيه ماء ويوضع الجميع على النار حتى يذوب شمع العسل في الخل ثم ينزل عن النار ويوضع فوق المزيج - الخل وشمع العسل الحار - كمية مناسبة من البابونج - ملعقة او ملعقتين من ازهار البابونج ثم يرمى شمع العسل والبابونج ويستخدم كما شرح سابقا.

عند استخدام هذا المزيج لاورام اللثة، يجب التمضمض به عدة مرات ومن المفضل ابقاء خل التفاح الناتج بعد رمي شمع العسل والبابونج مدة طويلة في الفم للاستفادة منه باقصى حد قبل تغيره مرة اخرى - ويحبذ ان يتمضمض به عدة مرات وفي الاوقات الثلاث الصباح والظهر والمساء حتى ينتهي الورم ورم اللثة.

البصـــل

يقول المثل العامي القديم «البصل والزيت سَبعين في البيت» «١»، كما تُحذر بعض الامثال الشعبية من سرقة البصل وهناك مثل شعبي يقول «اذا اردت ان تنتقم من عدوك فازرع باب داره بصل»، اي ازرع في ارضك القريبة منه بصل فيسرقه وبالتالي يتضرر.

ويستخدم في كثير من الوصفات الشعبية منها:

يوضع قشر البصل على الدمامل حتى تستوي وتنفجر، كما ان ماء البصل يستخدم لمنع نزول الدم من الانف وذلك بوضع عدة نقاط من ماء البصل في الانف، كما ان هناك عاده عند بعض الناس حيث يأكلون البصل عند التقلبات الجوية او تبدل الفصول او عند انتقالهم من مكان لآخر، وذلك ليقيهم من التقلبات الجوية وما تسببه من الرشح وغيره. وهم يأكلونه نيئا او يعدونه مع الطعام الذي يحتوي على الكثير من البصل.

«١» جريدة الرأي الاردنية تاريخ ٢٥/١٢/٧٥

اما كتب الطب الشعبي فتصفه بانه يقوي الشهوة خصوصا المطبوخ باللحمه، ويذهب اليرقان ويدر البول، ويفتت الحصى، وماؤه ينقي الدماغ سعوطا، ويقطع الدمعه والحكه والجرب مع التوثياء والعسل ويكافح السموم مع التين، ومع الخل يفيد الشهوة الجنسية اذا انقطعت واذا شوى ودهن بالسمن اودرس بالسمن لين اورام المقعده واذهب الباسور، واذا دلك به البدن حسن اللون جدا، واذهب اوساخه، وعصارته تنقي الاذن والسمع، يضرالمحرورين مطلقا، وتقطع رائحته الباقلاء والجوز المشوي والخبز المحروق وكلما عتق كان افضل لمعالجة داء الثعلب فان دلك به مع النظرون فان من شأنه هذا ان ينبت الشعر «٢».

اذاع راديو عمان بأن البحوث في لندن وامريكا اثبتت ان البصل يفيد في الوقاية من جلطات الدم، ويخفف الاصابة من تصلب الشرايين، ولا يفقد البصل المادة الفعالة فيه سواء اكان مسلوفا او طازجا، هذا ويبلغ الاستهلاك العالمي للبصل ٩ ملايين طن سنويا. «٣».

كما افادت جريدة الرأي الاردنية ان البصل يقي من السكر، ويقلل حاجة المصاب بالسكر من الدواء، ويقول الباحثون ان البصل يقضي على الانفلونزا اذا اعطي في بدايتها وعلى الاقل يضعف من شأنها وهو فاتح للشهيه ومنوم «٤».

ويقول القباني ان البصل يفيد في حالات تشمع الكبد والاستسقاء - زيادة الماء في البطن -، وتورم الساقين وانتفاخ البطن وبعض الامراض التي تصيب القلب بسبب الخمائر الموجودة به، والتي تتأثر بالحرارة لذلك يجب ان يؤكل نيئا «١» والبصل يفيد البر وتستات وخاصة اذا اضيف اليه المغنيزيوم، ويفيد في قتل الجرايم مثل جراثيم التيفوس.

ذكر لي عدد من الاشخاص بانهم جربوا البصل وبالصدفة افادهم في اشياء كثيرة:

فمثلا ذكر احدهم بانه بينما كان يرش الاشجار المثمرة بمحلول الفلدول والماء - مادة الفلدول سامة جدا يستخدم منه محلول بالماء لقتل الحشرات التي تفتك بالثمار - نزل بعضا من هذا المحول على وجهه اثناء الرش فاصيب بالدوخان، واضاف بأن هذه الحالة جعلته يشتهي البصل، وافاد بانه اخذ يركض الى قطعة ارض كان يعرفها بأنها مزروعة بالبصل، وتناول من البصل الاخضر وشعر بارتياح وذهب الدوخان في الحال، وهذا يؤكد ان المصاب او المريض قد يمد يده بالسليقة على اشياء تفيده في مرضه.

كما ذكر لي اخر بانه وجد ان اكل البصل، يجعل انفه رطبا وبذلك يأكل البصل كلما شعر بجفاف في انفه.

وافاد اخر بانه كلما شعر بضيق في التنفس، يقوم ويأكل ٣ - ٤ رؤوس بصل فيذهب هذا الضيق.

وشخص اخر قال بانه اصيب بالسعال والكحه الشديدين، ووصفه احدهم ان يأكل رأسا من البصل علي غير فطور لمدة اربعين يوما، وافاد بانه شفي من الكحه التي كانت تلازمه.

«٢» تذكرة داود

«٣» ٣٠/ ٩/ ١٩٨١

«٤» تاريخ ٢٥/ ١٢/ ٧٩

«١» القباني ١٩٦٥ ص ١٨٣

وذكر شخص اخر بانه منذ سنتين لم يرشح، واذا رشح فان رشحه يكون خفيفا ويستمر لفترة قصيرة، وعزى ذلك لانه يكثر من اكل البصل وزيت الزيتون.

وفي تجربة للمؤلف حيث قام بسحق عدة رؤوس من البصل مع زيت الزيتون، ووضع الجميع في زجاجة اغلقت باحكام، ووضعت في الشمس لمدة اسبوعين، وبعدها عصر المزيج بواسطة قطعة قماش، واخذ من الزيت المتكون وكانت رائحته كرائحة البصل تماما، واستعمل لشخص كان يشكو من نزول الدموع من عينيه، وخاصة عندما ينظر الى الشمس، بوضع بضعة نقاط في عينيه، وافاد بعد ان استعمله عدة مرات ان عيونه لم تدمع واصبح ذا قدرة اكبر للنظر الى الشمس.

تجربة على البصل لمدة ستة شهور:

قام المؤلف بتجربة على البصل استمرت ستة شهور، وكان يأكل في اليوم من ٢ ـ ٣ رؤوس من البصل تؤخذ على وجبات الطعام الثلاث، وكان يؤخذ مع البصل البندورة وورق الملفوف والليمون ـ وهي مواد غنية بفيتامين (C) وزيت الزيتون، لانه وجد بأن هذه المواد تخفف من حرقة البصل وفي نهاية المدة كانت النتائج كما يلي:

١ ـ تحدث رطوبة زائدة في الانف اثناء اكل البصل، تصل الى حد نزول الماء من الانف.
٢ ـ يزداد ادرار البول بشكل واضح.
٣ ـ بعد احد عشر يوما من التجربة، بدأت شهوة قوية للاكل.
٤ ـ لوحظ بأن عملية الاخراج تتحسن وخاصة بعد عشاء يتناول معه البصل والليمون.
٥ ـ يساعد البصل على النوم ولكنه لوحظ بعد التقدم في التجربة (٣ ـ ٤) شهور بأن شرب القهوة يسبب ارقا ظاهرا واحيانا يستمر حتى الصباح.
٦ ـ يحسن البصل اللون ويميل الوجه الى الاحمرار، وتخف قشرة الرأس، ولكنها لا تنته.
٧ ـ في نهاية التجربة، اصبح اكل البصل يسبب نزول الدم من الانف، بحيث اذا اكل في الصباح ينزل الدم في الظهر، واذا اكل الظهر ينزل الدم في المساء، وهكذا ولكن عند التوقف عن اكل البصل يتوقف نزول الدم من الانف.

اما اهم ثلاثة نتائج من وجهة نظر المؤلف فكانت كما يلي:

١ ـ توقف وانتهاء النخزات والانصيبابات التي كانت تحدث في الجانب الايسر من الجسم وفي منطقة القلب.
٢ ـ خف اللهث والتعب الناتج من صعود الدرج الى درجة كبيرة، تدعو الى الارتياح.
٣ ـ انتهت الجيوب المتقيحة وشفيت تماما، فعلى سبيل المثال كان هناك جيب متقيح يظهر في قصبة الانف بين حين واخر وفي مكان واحد لا يبارحه ولكنه مع تجربة البصل اخذ يشفى بالتدريج حتى انتهى وذلك بالشكل التالي:

اخذ الصديد يخف من الجيب عندما يتكون، ثم اصبح يتكون على شكل حبة صغيرة دون صديد، ثم اصبح يتكون على شكل بقعة حمراء ملتهبة بدل الحبة الصغيرة ودون صديد ثم اخذت تخف بالتدريج حتى انتهت.

التمـــر

يسميه العلماء بمنجم المعادن، لكثرة ما به من المعادن المفيدة، فيه فيتامين (أ) بنسبة عالية، الـذي يسـاعـد على زيـادة الوزن للاطفال، ، ويسميه العلماء «عامل النمو» والتمر يقوي الاعصاب البصرية، والسمع لاحتوائه على فيتامين (أ) واستعمله الطيارون الامريكان في الحرب الثانية من اجل رؤية الاهداف في الليل، وهو لا يورث السمنة لخلو التمر من المواد الدهنية، يضفي السكينـة والهـدوء على آكله، لانه ضد افرازات الغدة الدرقية التي تثير المزاج العصبي، فهو يحتوي على فيتامين (ب) الذي يفيد في الآفات العصبية والخذل والكسل واسترخاء القلب.

وحتى نواة التمـر مفيـدة، وتفيـد في ازالـة الاحمـرار والتراخوما، من العين وذلك بتحميصها وسحقها واذابتها في الماء والتقطر بها.

جرت العـادة ان يفطـر الصـائم على التمـر، وهذه العادة لها فوائد عديدة، منها ان الصائم يتناول الطعام بعد راحة طويلة للمعدة، فتمتلىء المعدة بالطعام وخلايا الجسم بحاجة الى تغذية، بينما تناول التمر مفيد اكثر، لان التمر يهضم بسرعة وفي خلال ساعة او اقل، بينما الاكلة الدسمة تحتاج الى ٧ ساعات لهضمها.

كذلـك يحد التمـر من جشـع الصائم الذي يمكن ان يكون ضارا به، وحتى تكتمل الفائدة من التمـر يستحسن شرب ملعـة اوملعقتـين من خل التفاح بعد اكل التمر، او اكل يسير من اللوز مع التمر.

وهناك عادة في السعودية وخاصة عند اصحاب النخيل، يضعون او يحشون التمر من نبات السنت، ويقـال بأن التمـر يصبـح لذيـذا جدا، حيث لا يشعـر آكله بالحـرقـة في الحلق كما يزداد استهلاك الفرد من التمر.

وقد اجريت تجارب على التمر منها:

اقتصـر على اكـل التمـر لوحـده لمدة اسبـوع، بحيث كان هو المـادة الـوحيـدة في الوجبات الثلاث، وفي اليوم التالي من التجربة، كان هناك شعور بالوخز من الخواصر والبطن وتحول تفاعل البـول الى قلوي، وزادت الاضطـرابـات في البطن بسبب التفـاعـل القلوي الـذي يسببه التمر، وكانت الانتفاخات شديدة في بداية التجربة، ولكنها اخذت تخف شيئا فشيئا،وفي نهاية التجربة كان الامـر عاديـا، وبعـد ثلاثـة ايـام من التجـربـة جمع البول في زجاجة وشوهدت مواد مترسبة في قعر الزجاجة بلون برتقالي مائل الى الحمرة.

وفي تجربـة اخـرى استمـر على اكل التمر واللوز المر لوحدهما ولمدة اربعة ايام متتالية، فكان تفـاعـل البـول حامضيـا، وازدادت الحـاجة الى شرب الماء، ولوحظ ان حلاوة التمر تُذهب مرارة اللوز المر.

وللتأكد من اثر خلط التمر واللوز المر على تفاعل الجسم اجريت التجربة التالية:

ذوبت حبتان من التمر في كاسة ماء، كما ذوبت ملعقة من مسحوق اللوز المر في كاسة اخرى

وضعت ورقة عباد الشمس في كاسة التمر فكان التفاعل قلويا، ووضعت اخرى في كاسة اللوز فكان التفاعل يميل الى الاحمرار، خلط ما في الكاستين، ووضعت ورقة عباد الشمس في المزيج الجديد مباشرة فكان التفاعل يميل الى الحامض، ترك المزيج جانبا نحو ثلاث ساعات وكشف عنه بواسطة ورقة عباد الشمس، فكان لون ورقة عباد الشمس حمراء ناصعة وكأنها وضعت مباشرة في الخل، وهذا يثبت ان التمر يصبح اكثر فائدة عند تناول يسير من اللوز معه.

الثـــوم

استخدم الثوم من قبل الانسان منذ فجر التاريخ، وقد وجدت ستة حبات من الثوم في قبر توت عنخ آمون «١»، ويقول هيرودوت ان تناول العمال المصريين للثوم جعلهم يبنون الاهرامات «٢».

ولا زال الانسان يستعمل الثوم ويتعرف على المزيد من فوائدها، بل انه جرت العادة في بلدة جيلوري بولاية كاليفورنيا الامريكية، ان تجري احتفالات للثوم حيث ينتخبون ملكا وملكة للثوم، ويكتب على قميص الملكة العبارة التالية (الثوم ينقي النفس) وبهذه المناسبة تصنع الشيكولاته بالثوم، والعطور من الثوم، ويلبس ملك الثوم ثوب منفوخ على شكل حبة الثوم «٣».

جرت العادة ان يستخدم الثوم لمعالجة امراض كثيرة، فمثلا عند ارتفاع الضغط تؤخذ عدة فصوص من الثوم، تفرم الى قطع صغيرة وتبلع، وتعمل هذه الوصفة في حالة الصداع، والاعصاب المتعبة.

ويعمل البعض منها لبخه يربطها حول الاعضاء المشلولة اذا كان الشلل في بدايته، وهناك عادة عند المزارعين حيث ينقعون بذور الكوسا او البطيخ او الخيار بالماء والثوم مدة يوم اويومين وذلك قبل زراعتها، كما ان الثوم من العادة ان يستخدم لداء الثعلبة حيث تظهر في الرأس او الذقن بقع خالية من الشعر، فيدقون الملح مع الثوم، ويجرحون المكان المصاب بداء الثعلبة ثم يضعون عليه الثوم والملح ويفيد الذين جربوا هذه الوصفة بأنها تشفي من هذا الداء.

كما يستخدمها البعض اذا شعروا بتلبك في المعدة وفقدان الشهية ونخزات في الجسم فيأخذون عدة فصوص من الثوم تدق مع الملح وتوضع مع كأس من اللبن وتشرب وهذا يؤدي الى اعادة الشهية وذهاب النخزات التي كانوا يشعرون بها. ويتناوله البعض قبل النوم، اذا كان خائفا من الاصابة بالبرد، كأن ينام في ليلة باردة في العراء.

تقول كتب الطب الشعبي، بانه ينفع من السعال والربو، وضيق التنفس وقروح المعدة والقولنج والسدد واليرقان والمفاصل ويحلل الاورام، وحصى الكلى ويقطع البلغم والنسيان والفالج والرعشة اكلا، واذا استعمل مع العسل فانه يفيد التشنج وداء الثعلبة.

«١» الرأي الاردنية ٨/ ٩/ ٨١ عدد ٤١٢٥

«٢» القباني ١٩٦٥

«٣» المصدر السابق الرأي الاردنية ٨/ ٩/ ٨١

واذا طبخ بالزيت والعسل فانه يسكن الضربان مطلقا، ويدفع سموم العقارب والافعى شربا وطـلاء. ومن لازم عليـه بالشـراب لم يشب، امـا اذا لازم عليـه بعـد الشيب فان الشعـر الابيض يسقط، وينبت بدله شعر اسود، ومع السذاب والتين والجوز يفيد الشهوة الجنسية، واذا طبخ بلبن الضأن ثم بالسمن ثم يعقد بالعسل يفيد الناحية الجنسية كثيرا، ويسكن اوجاع المفاصل ويصفي الصوت وطبيخه يقتل القمل وهو مع النوشادر يذهب البهق والبرص طلاء، واذا سحق مع الزيت فانـه يرقق الاظـافـر بطـريقـة الضـماد والثـوم يولـد الحكـة، ويساعد على توليد البواسير خصوصا للمحرورين، يظلم البصر اذا اسرف في استعماله وتصلحه الكزبرة ولا يؤكل منه ما تجاوز السنة «١».

يقـول جلال الـدين السيوطي ان الثوم والملح اذا ضمدت به البواسير الرطبة قطعها، ويفيد الثوم نهش الافاعي والحيات وعض الكلاب، كما انه في حالة ارتفاع درجة حرارة الجسم تقشر الثوم وتدق مع الزيت ويفطر على هذا ثلاثة ايام على الريق.

كما يذكـر القبـاني، ان للثـوم قدرة على قتـل الجراثيم لوجود مادة Allicine وذكر ان منقوع الثـوم وخـل التفـاح يشفي من الطـاعون، حيث ذكر قصة مفادها: انه في عام ١٧٧٦ انتشر مرض الطـاعـون في مدينـة مرسيليـا وضبـط بعض الاشخـاص يسـرقـون، وعنـدما قبض عليهم وقدموا للمحاكمة سئلوا كيف يجرؤ ون على السرقة ولا يخافون من الطاعون فأفادوا بانهم يشربون منقوع الخل والثوم والذي يقيهم من هذا المرض الفتاك، ومن تجارب المؤلف ثبت بان الثوم يحتفظ بالماء، ومن المعروف انه في حالة الاصابة بالكوليرا فان المرء يتعرض للجفاف لكثرة ما يفقد من الماء ـ راجع بحث السوس.

كما يفيـد الثـوم في حالـة تصلب الشرايين، لان الثوم يساعد على عدم ترسب الكولستر ول وذكر القباني وصفة لعلاج اوجاع المعدة الناتجة عن الاسهال: وذلك بقلي ١٠٠ غم ثوم مع ٢٠٠ غم ماء، حيث يدق الثوم ويغلى بالماء ثم يحلى بالسكر «٢».

اما بالنسبة لتجارب الاشخاص العاديين فقد ذكر لي احد الاشخاص بانه كان لديه حصوة صغيرة وذهب الى الدكتور فوصف له بان يأخذ عدة فصوص من الثوم يفرمها ويبلعها على الريق دون فطور وقال انه فعل ذلك في الصباح ونزلت الحصوة في المساء.

كما ذكر شخص آخر بان لديه حساسية بالغة ضد الدخان، لدرجة انه عندما يشرب سيجارة او اثنتين، تصيبه رخاوة من الناحية الجنسية وافاد بان هذه الحالة كانت تسبب له ازعاجا، وثبت له بان هذه الحالة تزول اذا اخذ بضعة فصوص من الثوم يقطعها ويبلعها قبل تناول السيجارة، ويؤيد هذا رويحة في كتابه التداوي بالاعشاب حيث يذكر بان الثوم يفيد ضد التسمم بالنيكوتين.

امـا بالنسبـة للمؤلف فاول ما لفت انتبـاهـه الى الثـوم، عندما لاحظ ان تفل التفاح الذي يبقى في قعر زجاجة خل التفاح بعد استعماله، لا تخرج منه رائحة الحموضة، كما كان في السابق، وعندما تحقق من الامر وجد ان السبب هو الثوم حيث كان الثوم قد نقع في الخل.

«١» تذكرة داود

«٢» القباني ١٩٦٥

وللتأكد من ان الثوم يقضي على حموضة الاكل التي تدل على فساد الطعام، احضرت كاستين صغيرتين وضع في كل منها كميات متساوية من البندوره المطبوخة، ووضع في احداهما بضعة نقاط من منقوع الخل والثوم، والثانية لم يوضع بها، ووضعت الكاستان في مكان لا تدخله الشمس، وبعد اسبوع اشتم في الكاسة التي لم يوضع بها ثوم رائحة الحموضة واضحة، اما الاخرى فكانت رائحة الحموضة غير ظاهرة تماما.

الثوم والمرونة:

جيء بحبة من التفاح وقطعت الى اربعة اقسام متساوية، دهنت الاولى بعصير الثوم فقط، ثم دهنت الثانية بعصير الليمون، ودهنت الثالثة بمزيج من عصير الليمون والثوم بنسبة ١ : ١ والقطعة الرابعة لم تدهن بشي، وبعد عدة ايام كانت النتيجة كما يلي:
القطعة الاكثر مرونة التي دهنت بعصير الثوم فقط، ثم التي دهنت مناصفة بين الليمون والثوم، ثم التي دهنت بالليمون ثم التي لم تدهن بشيء، اي ان المرونة الاكثر كانت ملازمة لوجود الثوم، اما بالنسبة للقطعة التي احتفظت برائحتها فكانت التي دهنت مناصفة بعصير الثوم والليمون.

تجربة على الثوم استمرت ٣٤ يوم:

في كل ليلة وقبل النوم، كان يؤخذ من ٥ ـ ٦ فصوص ثوم تفرم وتبلع ويشرب بعدها الماء واستمرت التجربة اربعة وثلاثون يوما وكانت النتائج كما يلي:
١ ـ يساعد الثوم على النوم وخاصة في بداية التجربة، فتشعر بحاجة دائمة الى النوم، وتشعر بان جسمك قد تفكك وتشعر بالراحة، وان الجسم المتصلب يصبح اكثر ليونة، وللتأكد من هذه النتيجة طبقت على زميل اخر كان يشكو من قلة النوم، فتناول عدة فصوص من الثوم وفرمها اي قطعها وبلعها وفي اليوم التالي، افاد بانه نام نوما عميقا وشعر بارتياح وبرغبة الى النوم.
٢ ـ في بداية التجربة، كان الثوم يسبب انتفاخات في البطن، ولكن مع التقدم في التجربة، اخذت تخفف هذه الانتفاخات حتى اصبح الامر طبيعيا.
٣ ـ يلاحظ ان الثوم يشد البطن، ويلاحظ هذا في الصباح، وخاصة اذا اخذ الثوم في المساء دون عشاء، ولكن يعود البطن الى حالته بعد بضعة ساعات.
٤ ـ اكل الثوم يخرش الجلد ويظهر هذا في عملية الحلاقة، فحركة ماكنة الحلاقة على الوجه تسبب جروحا كثيرة، وخاصة بعد اليوم العشرين من التجربة.
٥ ـ يسبب الثوم الحكة وخاصة في الاعضاء التناسلية، وكذلك تسبب الامساك ويزول هذا الامساك اذا اخذ العسل او خل التفاح مع العسل، مرافقا لاكل الثوم.
٦ ـ لوحظ ان اكل الثوم يمنع السماط من التكون ، وتجعل الشعر اكثر نعومة.
٧ ـ خف نزول الدم من اللثة بعد عشرة ايام من التجربة، ولكن في اخر التجربة اخذ يزداد بشكل

واضح، فمثلا عند حدوث جرح بسيط يأخذ الدم بالنزف بسهولة، وفي اليوم الرابع والثلاثون نزل الدم من الانف ثلاث مرات، وبعد ثلاثة ايام من الانقطاع عن التجربة توقف نزف الدم كليا من الانف، وخفت الجروح التي تحدث اثناء الحلاقة لدرجة كبيرة.
٨ - ينهي الثوم الالم الناتج عن تضيق الشرايين ، افاد بهذه النتيجة ثلاثة افراد اجريت عليهم التجربة.

الثوم البري او (ثوم العرب) او ثوم الدببه:

ويسميها رويحه في كتابه التداوي بالاعشاب (ثوم الدببه) لانه لوحظ ان الدببه تفتش عنها لتأكلها بعد انقضاء فصل الشتاء، ويقول عنها انها تفيد مرض الروماتزم والاكزما وداء الخنازير ويقول بان ثوم الدببه يخرج هؤلاء المرضى من القبور ويعيد اليهم الحياة والصحة كناية عن فائدتها الكبرى لهؤلاء المرضى، كما انها تفيد تصلب الشرايين والضغط وتزيل الامساك.

واول ما لفت انتباه المؤلف اليها، هو انه بينما كان يفتش عن اعشاب طبية، افاده رجل مسن وارشده الى هذه النبتة التي قال عنها بانه جربها، حيث اصابه الرشح في يوم ما حتى انه لم يستطع احيانا، ان يفتح عينيه من الرشح، بالاضافة الى ان الدموع كانت تنزل من انفه نتيجة الرشح، فأكل منها حتى شبع ونتيجة لذلك، توقف نزول الماء من الانف والعينين الذي كان نتيجته الرشح الشديد.

والجدير بالذكر ان هذه النبتة، معروفة لدى القرويين في بلادنا فلسطين، وتنبت بريه اي لا يزرعها الانسان، ولعل السبب في ذلك يكمن في عدم معرفة فائدتها على وجه الدقة وهي تشبه الكراث وثبت بأن الكرات يقطع الدمعة من العين اذا كانت نتيجة للرشح.

اجريت تجربة على ثوم العرب استمرت ستة اسابيع وكان المجرب عليه يأكل يوميا من ٥ - ٦ عروق - النبتة جميعها - - حيث كانت النبتة تقلع من الارض وتنظف وتؤكل مع وجبات الطعام وكانت النتائج كما يلي:
١ - ان مفعولها يشبه مفعول فصوص الثوم في كل شيء تقريبا، سوى انها لا تسبب الامساك بل على العكس تسهل عملية الاخراج بشكل واضح، وهي تفتح الشهية وتشد الامعاء وتسبب الحكة في الاعضاء التناسلية، وتسبب احمرار الوجه، اي انها اعطت نفس النتائج التي اعطتها التجربة السابقة التي اعتمدت على بلع فصوص الثوم، باستثناء الامساك، لان هذه النبتة خضراء.

والنتيجة الهامة التي ظهرت نتيجةلهذه التجربة، هي ان تناول هذه العشبة ينزل الضغط بشكل واضح، فقد كان الضغط في بداية التجربة هو ١٣٠ / ١٠٠، اما في نهاية التجربة فاصبح ١٢٠ / ٨٠، فالرقم الاول يقيس القوة الناجمة عن تقلص البطين الاسر، اما الثاني وهو الاهم فهو قياس للمقاومة التي يصادفها القلب اثناء عمله، وتلاحظ ان هذه المقاومة ونتيجة للتجربة تنقص بشكل واضح بدليل تحسن حالة الشرايين.

هذا وقد استخرج زيت من بصيلات ثوم العرب، التي توجد تحت سطح الارض وتحوي البصيلة الواحدة على بصيلات صغيرة على شكل حبوب الكرسنة، تنفصل عن بعضها البعض

بطبقات من قشر الثوم ، وتنتهي البصلة ـ بصلة النبتة ـ من الداخل بفصين كبيرين من الثوم يشبهان فصوص الثوم العادي ، وهذان الفصان الكبيران يسندان العمود الذي يبقى فوق سطح الارض بعد جفاف الورق الاخضر.

واستخرج الزيت وذلك بسحق البصيلات بعد ازالة قشورها في زيت الزيتون ، ومن ثم يحفظ المزيج في زجاجة بعد اغلاقها ووضعها في الشمس لمدة اسبوعين ، ثم يصفى المزيج ويحفظ الزيت بعد ذلك للاستعمال ، ولوحظ ان هذا الزيت اذا اخذ منه بضعة نقاط فانه يحرك الامعاء حركة واضحة .

زيت الفيجن وزيت ثوم العرب يفيد في ايقاف ضربات الاوعية الدموية :

ذكر لي صديق ان الاوعية الدموية التي توجد في ظهر كلتا قدميه ، تنتفخ فجأة ، ونتيجة لذلك يتألم كثيرا ، وقال ان هذه الحالة تحدث معه كل اسبوع من ٢ ـ ٣ مرات ، حيث تنتفخ هذه الاوعية دون سابق انذار ، وهو ماشي او جالس وحتى وهو نائم حيث يقوم منزعجا متألما ويستمر الالم من ٣ ـ ٥ دقائق .

وفي احد الايام جرت معه هذه الحادثة ، حيث كنا ماشين معا ، وبعد ذلك اخذته الى البيت وعندما كشف عن قدميه ، كانت الاوعية الدموية التي تنتشر في ظهر قدميه منتفخة بشكل واضح ، ثم دهنت له من زيت ثوم العرب ثم من زيت الفيجن المخلوط ببضعة نقاط من زيت اللوز المر ، ونتيجة لذلك قل انتفاخ الاوعية الدموية ، بشكل ملحوظ وبعد حوالي نصف شهر حدث معه هذا الضربان ولكن بصورة اخف كثيرا من المرة الاولى فدهن له من زيت الثوم وزيت الفيجن ـ يمكن ان يحل محل الزيت ، منقوع الفيجن بالخل ومنقوع ورق ثوم العرب وخل التفاح ـ وشوهد ـ ان انتفاخ الاوعية اخذ يخف بعد الدهن حتى تجمع عند اصبع قدمه الكبير ، وظهر وكأن هناك سدد في الاوعية الدموية المنتشرة على ظهر ابهام القدم والاوعية الاخرى ، وبعد لحظات انتهى هذا السدد وبالتالي الانتفاخ ، وبعد عام من التجربة سئل عما اذا عادت الاوعية الدموية الى الانتفاخ ، فافاد بان حالته تلك لم تعد مرة اخرى وتؤكد هذه النتيجة «تذكرة داود» حيث جاء بها ان الثوم يفيد الضربان ، والجدير بالذكر ان السدد لم ينته الا باستعمال زيت ثوم العرب مع زيت الفيجن اي ان الثوم والفيجن معا هما الكفيلان بايقاف الضربان .

يبتعد الناس عن الثوم رغم اهميته ، وذلك بسبب رائحته ، فتعمد بعض المصانع الى سحق الثوم على شكل مسحوق ، وتعبئته في زجاجات كمالح تستخدمه ربات البيوت للطعام ، دون الحاجة الى تقشير الثوم ، تجنبا لرائحته ، ووجد المؤلف ان مزيجا من خل التفاح وعصير الليمون الحامض ، اذا مزجا معا وتمضمض بهما او شرب ، فان هذا من شأنه ان يخفف من رائحة الثوم بشكل واضح .

وصفة من اجل ضيق التنفس :

ضيق التنفس ولمدة دقائق قليلة ، ظاهرة تكاد تكون منتشرة ، وافاد بعض الناس بانهم يشعرون بضيق التنفس ، الا ان قلوبهم بعد الفحص كانت سليمة ويبدو ان هذا المرض يتعلق بشرايين القلب اكثر من القلب نفسه ، وقد يكون اشارة جادة لبداية المتاعب بالنسبة للقلب .

وطبقت التجربة التالية لوقف ضيق التنفس ، مواد هذه الوصفة تتألف من حبوب زيت السمك ، ثوم مسحوق يباع في محلات السوبر ماركت ـ ويسد مكانه الثوم العادي ، عسل .

لماذا هذه الوصفة؟

ان زيت السمك يفيد شرايين القلب فائدة كبيرة ، فقد اذاعت احدى محطات الراديو[1] بأن الاسكيمو ، لا يصابون بمرض تصلب الشرايين وذلك يعود الى انهم يكثرون من اكل السمك واجريت تجربة على مجموعات ولمدة ثلاثة اسابيع بحيث تناولت احدى المجموعات زيت السمك والاخرى لم تتناوله ، فوجد ان المجموعات التي كانت تأخذ زيت السمك قد تحسنت حالة الشرايين عندها بعكس المجموعات الاخرى التي لم تتناول زيت السمك .

اما بالنسبة للثوم فقد ثبت بانه ينهي الالم الناتج من تضيق الشرايين ، كما ثبت من تجارب المؤلف اما بالنسبة للعسل فهو مع الثوم يزيد المرونة ويمنع من الامساك الناتج عن تناول مادة الثوم والطريقة التي جرت بها هذه التجربة تتلخص : عند المنام تبلع حبتين من زيت السمك ، ثم تأخذ (نصف اوثلاثة ارباع) ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم ثم تتبع بملعقة من العسل ، ثم بالماء محاولا اذابة مسحوق الثوم والعسل في الفم وقبل البلع .

استمرت التجربة مئة يوم ، استهلك خلالها اربعة زجاجات ونصف من مسحوق الثوم اي حوالي ٣١٥ غم من مسحوق الثوم ، وكانت النتائج كما يلي :

١ ـ ينتهي ضيق التنفس تماما .

٢ ـ لم يحدث تجشؤ لرائحة زيت السمك ، الا في اليوم الاول من التجربة وبشكل بسيط وهذه النتيجة مهمة لان معظم الناس يعرفون اهمية زيت السمك ولكنهم يبتعدون عنه خوفا من التجشؤ ، ولكن يبدو ان الثوم مع العسل يمنع التجشؤ .

٤ ـ كان الشعر ناعما طيلة التجربة ، ويصبح البطن طري بشكل واضح .

٥ ـ لا تحدث حكة في الاعضاء التناسلية كما يتسبب ذلك من اكل الثوم لوحده ، كما قلَّ خرش الجلد الذي كان يظهر عند الحلاقة ، عندما كانت تؤخذ الثوم وعلى شكل فصوص لوحدها .

٦ ـ لا يكون هناك امساك والشعور بالرطوبة دائمة حول العينين وفي منطقتها كلما تقدمت التجربة .

واذا اخذ مسحوق الثوم بكمية اكبر من اللازم ، فان هذا يسبب ارتفاعا في درجة حرارة البطن بعد مضي ساعة او ساعتين من تناول المزيج ، ولهذا يفضل ان يؤخذ (نصف ـ ثلاثة ارباع) ملعقة من الثوم المسحوق.

«١» ٢٦/٥/٨١

من الملاحظ ان الدم من الانف نزف بعد ٣٤ يوم من تجربة الثوم لوحده، اما عند تناول مسحوق الثوم فان الامر اختلف تماما حيث لم ينزل من الانف خلال التجربة التي استخدم بها مسحوق الثوم، وهذا يدل على ان فصوص الثوم اقدر في التسبب في ميوعة الدم، ويعتقد ان هذا يعود الى قلة زيت الثوم في مسحوق الثوم، بينما يبقى زيت الثوم كما هو وبشكله الطبيعي في فصوص الثوم.

وهذا يعني ايضا ان نسبة قليلة من زيت الثوم قادرة على ان تجعل الدم يجري بسهولة حيث استهلك في مدة التجربة في حدود ١٧٠ ـ ٢٠٠ فص من الثوم، اخذت على ٣٤ جرعة، بينما استهلك ٣١٥ غم من مسحوق الثوم اخذت على مئة جرعة تقريبا.

وفي النهاية لا يعني ان الاسراف في اخذ الثوم مفيد، فمن مضارها انها تسبب النزيف بسبب ميوعة الدم، كما تسبب الحكة في الاعضاء التناسلية، ولكن يعتقد بانه اذا اخذت على فترات متقطعة ستكون مفيدة. وخاصة اذا اخذت مع العسل.

الخـــــردل

جاء في تذكرة داود بانه مانع لكل مرض كالفالج والنقرس واللقوه والكزاز، يحلل الاورام ويجذب ما في الاغوار، وتسمن به الاعضاء الضعفية ويحمر الالوان، يغرغر به فيسكن اوجاع الاسنان، يحلل ثقل اللسان فيسخن الاعضاء الباردة يفيد اليرقان ويهضم هضما لا يفعله غيره، واذا إكتحل به جلا الظلمة واذا غلي بذره بالزيت وقطر بالاذن فتح الصمم وازال الدوى، يطبخ الخردل مع السذاب فيسكن ضربات المفاصل والرعشة ضمادا ويزيل الاختناق شربا ويزيل الشحم، وبالعسل يزيل السعال المزمن والربو وهو معطش ويصلحه الخل واللوز، ويزيل اوجاع الصدر.

ويقول رويحه ان الحرارة تفسد حدة طعمه، ويعمل من الخردل حمامات للذين عندهم التهاب في الرئة، او ضعف القلب والذين تبرد اجسادهم فجأة وتزرق او تصفر الوانهم.

ويستعمل الخردل كلزقة لجلب الدم الى اي مكان في الجسم في حالة برود الاعضاء ويفضل ان يخلط مع السذاب، ويقضي على احتقان الدم في الجسم بواسطة عمل لبخة من الخردل والسذاب وخاصة للرضوض التي تنشأ من الصدمات والخردل يخدش المعدة ولكن اذا نقع في الخل وحلي بالعسل فان هذا يقضي على خاصية الخرش التي يسببها الخردل لوحده.

والخردل معقم للماء من الطراز الاول وخاصة اذا نقع في خل التفاح وذلك بمعدل (٣٠ ـ ٤٠) نقطة / لتر من الماء، وهو مقاوم للتسمم الناتج عن الطعام الفاسد ويزيد مفعوله كثيرا اذا نقع مع خل التفاح.

هذا وتعمل من الخردل حمامات جزئية او كلية للمصابين بالتهاب الرئة، او ضعف القلب او الذين تبرد اجسامهم فجأة وتزرق او تصفر الوانهم او لالتهابات الحنجرة وبالنسبة للحمام الكلي

تعمل عجينة من الخردل والسذاب بعد سحقهما وخلطهما بنسبة ١ : ٣ نسبة السذاب الى الخردل، يؤخذ مقدار ١٥٠ ـ ٢٠٠ غم من العجينة وتضاف الى ماء الحمام بدرجة الجسم تقريبا ويتمدد المريض في الماء لمدة ١٠ دقائق.

اما طريقة خلط السذاب مع الخردل، تسحق اوراق السذاب بعد تجفيفها وتنخل ثم تخلط مع مسحوق الخردل ولعمل لبخة لوضعها على الاحتقان او الاورام الناتجة من الصدمات او التهاب الحنجرة، تعمل عجينة من الخردل والسذاب وتمد على قطعة قماش بسمك نصف سم ثم توضع على العضو المراد علاجه.
ويفيد الخردل في تخفيض الضغط، اذا اخذ قبل وجبات الطعام ولمعرفة المزيد عن الخردل اجريت التجارب التالية:

وضع في كاستين عصير بندوره بكميات متساوية، وضع في احداها فقط عشرة نقاط من منقوع الخل والخردل وضعت الكاستان جنبا في مكان بعيد عن ضوء الشمس وبعد عشرة ايام وجد سائل ابيض يغمر سطح الكاسة التي لم يوضع بها منقوع الخل والخردل، اما الكاسة التي وضع بها مزيج الخل والخردل وجد على سطح سائل البندورة بعض البقع البيضاء التي اختفت عندما وضعت في ضوء الشمس اما السائل الابيض الموجود على سطح الكاسة الاخرى بقي كما هو وبعد يومين من نقلهما للضوء تكون في الكاسة التي لا يوجد بها خل وخردل دود ما لبث ان مات.

ولمعرفة اثر الحرارة على الخردل كررت التجربة السابقة ولكن هذه المرة وضعت الكاستان في وعاء به ماء ووضعت الكاستان داخل الوعاء والماء من حولهما ووضع الوعاء بعد ذلك على النار حتى بدأت الماء بالغليان واستمر ذلك لبضعة دقائق ثم اخذت الكاستان ووضعت في مكان بعيد عن اشعة الشمس لمدة عشرة ايام لوحظ ما يلي:

وجد على سطح سائل البندورة الذي وضع به الخردل ما يشبه الشعر الاسود ذات رؤوس بيضاء اما الاخرى التي لم يوضع بها خل وخردل وجد على سطح سائل البندوره مادة ذات الوان مختلفة ومتعددة مثل اللون الاصفر والبني والابيض، اما سائل البندوره في الكاسه التي وضع بها الخردل بقي كما هو متماسك ويحتفظ بلونه العادي وهذه خاصية يشترك بها السذاب والخردل نتيجة للتجارب التي اجريت على كليهما.

وثبت ايضا ان السذاب والخردل يفيدان في معالجة ضرب المفاصل وخاصة الناتج عن الروماتزم، والسؤال هنا هل لكثافة الدم او لونه علاقة بضرب المفاصل؟ بحيث اذا حافظنا على كثافة متساوية للدم وعلى لونه الاحمر نجحنا في معالجة الروماتزم؟

من المعروف ان دم المصاب بالروماتزم تنفصل مكوناته عن بعضها البعض بسرعة اكبر من دم غير المصاب.

خل التفاح

قالى صلى الله عليه وسلم «سيد ادامكم الخل» ويقول المثل الانجليزي «تفاحة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت»

One Apple aday keeps the doctor away

ويقول (د. جافيتش) بانه لو عملنا خل لكل الفواكه لما وجدنا افضل من خل التفاح الذي يحوي جميع المعادن في التفاح ما عدا السكر الذي يتحول الى خل واحسن الخل المصنوع من كل الثمره.

طريقة صنع خل التفاح:

هناك عدة طرق لصنع خل التفاح منها:

يعصر التفاح الناضج ويوضع ماؤه في مرتبانات من الزجاج، ويوضع عليه ملعقة من خل التفاح او بضعة نقاط. من روح الخل - يباع عند العطار - ثم يترك في اشعة الشمس بعد ان يُسد المرتبان سدا محكما، فيبدأ الخل بالتكون في اشعة الشمس، ويلاحظ ذلك من تحرك جزئيات عصير التفاح، ويبقى في اشعة الشمس لمدة حوالي عشرة ايام او اكثر حتى تتوقف تماما حركة الجزئيات التي كانت تشاهد في اول الامر عند وضع عصير التفاح في اشعة الشمس.

اما طريقة صنع خل التفاح من الثمره كلها فتتلخص بما يلي:

١ - يؤخذ التفاح الناضج تماما، ويبعد منه كل تلف بواسطة السكين، ويغسل بالماء ثم يوضع في الشمس حتى يجف من الماء.

٢ - يبرش التفاح اويسحق بواسطة آلة خاصة اويبرش بواسطة وعاء معدني اسطواني مثقب والثقوب لها حواف حادة، تتجه لخارج الوعاء، فتمرر حبة التفاح على هذه الحواف فتبرشها.

٣ - يوضع التفاح المبروش في مرتبان زجاجي، ويخلط بعدة ملاعق من خل التفاح اوبملعقة او ملعقتين من روح الخل حسب كمية التفاح المبروش ثم يغلق المرتبان ويوضع في الشمس مع ملاحظة بأنه من الافضل ان يغمر عصير التفاح، التفاح المبروش داخل المرتبان، وذلك بأن يعصر بواسطة شاشة نظيفة جزءا من التفاح المبروش، ويوضع العصير على المزيج بحيث يرتفع فوقه، كما يجب ملاحظة عدم ملء المرتبان تماما، لان المزيج يفور بعد عدة ساعات من وضعه في المرتبان مما يسبب انسكابه من المرتبان اذا كان ملآنا.

٤ - يوضع المرتبان الزجاجي بعد ذلك في الشمس لمدة ٧ - ١٠ ايام، يصفى بعدها بشاشة نظيفة، ويعاد العصير في وعاء زجاجي ويغلق باحكام ويوضع في الشمس، حتى يتخلل تماما، وعلامة ذلك توقف تفاعل ذرات السائل اوعصير التفاح، ويلاحظ ذلك من مراقبة عصير التفاح اثناء وضعه في اشعة الشمس ويلاحظ عدم استعمال ملاعق او اوعية من المعدن لوضع خل التفاح بها، بل يستعمل ملاعق من البلاستيك واواني من الزجاج لان خل التفاح يتفاعل مع المعادن.

وللحصول على خل التفاح النقي من الافضل ان يوضع في اشعة الشمس مباشرة وليس في الظل او مكان معتم وللتأكد اجريت التجربة التالية: جيء بزجاجتين نفس الحجم ووضع في كل منها نفس الكمية من الخل المذوب به عدة فصوص من الثوم واغلقتا ولفت احداهما بقطعة من القماش الاسود والثانية بقيت دون لف اي شيء عليها، ووضعتا جنبا في الشمس وبعد عدة ايام ازيلت قطعة القماش الاسود فوجد ان الخل في الزجاجة التي كانت معرضة للشمس انقى من تلك التي لفت بقطعة القماش السوداء.

خل التفاح والتفاعل الكيماوي للجسم:

قبل التعرض الى التجارب التي اجريت على خل التفاح، من الضروري التنويه باهمية خل التفاح في المحافظة على التفاعل الحامضي للجسم حيث يكون التفاعل الكيماوي للجسم معرضا باستمرار ان يتحول الى قلوي، من جراء الهموم والعمل الفكري والتعب، ما عدا التعب الناتج من الرياضة وخل التفاح يحول التفاعل الكيماوي من قلوي الى حامضي، ونعرف ذلك عن طريق وضع ورقة عباد الشمس في البول فاذا تحولت للون الاحمر فمعنى هذا ان تفاعل الجسم حامضي، واذا تحولت للون الازرق فمعنى هذا ان تفاعل الجسم قلوي، واذا لم يتغير لون ورقة عباد الشمس فهذا يعني ان التفاعل الكيماوي للجسم متعادل.

ويقول (د. جافيتش) بانه اذا حوفظ على تفاعل البول حامضيا فان ذلك يشفي من الرشح او يساعد على ذلك، بالاضافة الى ان الحوامض العضوية الموجودة، في عصير التفاح تخفف من كثافة السائل حول الخلية وتسهل جريانه وجريان السائل واستمراره يقف ضد غزو الجراثيم للخلايا.

ويضيف (د. جافيتش) بان شرب الخل يزود الجسم بالبوطاس، الذي ينظم استهلاك الكالسيوم في الجسم حيث يساعد على لحم العظام المكسوره والتفاعل الحمضي ضروري ومهم للمحافظة على البوطاس والكالسيوم في الجسم، ذلك ان كمية كبيرة من البوطاس والكالسيوم تضيع هباء عندما يتحول التفاعل من الحمضي الى القلوي.

وعندما يكون تفاعل الجسم حامضي فانه يسهل انتشار الدم في الاوعية الدموية مثلما ينتشر ويتغلغل الحبر في ورق النشاف، اما عندما يكون التفاعل قلوي فان ذلك يساعد على تكون ذرات

في الـدم، ولـذلـك لا يتغلغـل في الاوعية الدموية كما لو كان التفاعل حامضيا، من الضروري اذن الحفاظ على تفاعل البول الحامضي وخاصة اثناء المرض لان ذلك يساعد على الشفاء.

التجارب على خل التفاح:

بالنسبة للتجارب السابقة على خل التفاح ذكر (د. جافيتش) عدة تجارب نلخصها فيما يلي:
ذكر بأن خل التفاح يفيد في الحمل، وجرب ذلك على مجموعة من الابقار وعددها ٢٣ بقرة، حيث اضيف خل التفـاح بمعـدل ٥٠ غرام للرأس في اليـوم، الى غذاء البقرات وفحولها، وكانت النتيجـة ان حملت البقـرات ووضعت كل منهـا في وقتهـا الطبيعي عجـلا قويا وقف على قوامه بعد خمس دقائق وكانت ذات شعر كثيف.

وفي تجربة اخرى، نُصح احد مربي الكلاب والتي توقفت عن الحمل، باعطائها ملعقة كبيرة من خل التفاح في اليوم وبعد شهر واحد افاد بان جميع كلباته قد حملت.
وفي تجربـة على الانسـان يقـول (د. جافيتش) بان احـدهم تزوج ولم ينجب ومضى على زواجه ٧ سنوات فنصحه ان يغير طعامه بالشكل التالي:
تبـديـل خبـز الـبر بالذرة والشعير والشيلم، وان يستعمل العسل بدل السكر الابيض، وان يشرب عصير التفاح والعنب بدلا من البرتقال والكريب فروت وفي كل وجبة يأخذ ملعقتين عسل ومثلهما من خل التفاح في كأس مملوء بالماء، ونتيجة لذلك حملت الزوجة ووضعت في الوقت المناسب«١».

واذا اضيف محلول اللوكـول الى خل التفـاح بنسبـة ٣ نقاط من محلول اللوكول الى كل ٥٠سـم٣ خل فان هذا من شأنه ان يمنع الاجهاض ويقضي على الدود الذي يتكون تحت جلد الحيوانات في فصول معينة من السنة، كما يمنع الذباب القارص من ان يقرب الابقار التي يضاف الى علفهـا محلول اللوكـول وخل التفاح بالنسبة السابقة، وهذا يعني ضرورة تناول محلول اللوكول وخل التفاح في المناطق الحارة حيث يكثر الذباب.

اما بالنسبة للانسان فيستعمل محلول اللوكول الذي يحوي على ٥٪ من عنصر اليود و ١٠٪ من محلول بودر البوطاس بحذر والمقادير هي نقطة واحدة لكل وزن ٧٠ كغم توضع في كأس من الماء مع ملعقة خل التفاح، واذا ما شعرت بأن انفك اصبح رطبا توقف عن اخذ المحلول.
وخل التفاح يفيد في التعب، فذكر جافيتش ان كلاب الصيد التي كانت تأخذ خل التفاح لا

«١» نشرت مجلة النهضـة في عددهـا ٧٥٥ تاريـخ ٢٤/ ٤/ ١٩٨٢ بان هنـاك في بلدة ليومنستر في بريطانيا اعلى نسبة للتوائم في العالم وعزت ذلك بانه قد يعود الى عصير التفاح الذي اعتاد السكان على تناوله بسبب كثرة اشجار التفاح عندهم. ولكن هذه النتيجة لم تثبت بعد.

تتعب بسهولة ولا تصاب بضيق التنفس اثناء الصيد، وكان خل التفاح يوضع لها مع الماء.

كما وجد ان الابقار التي يضاف الى غذائها خل التفاح، تزداد نسبة الحليب التي تعطيها بنحو ثلاثة اضعاف تقريبا، كما انه وجد عند اضافة خل التفاح الى طعام الدجاج فان نسبة اللحم الاحمر تزداد وينضج اللحم بسرعة، ويفسر ذلك د جافيتش بقوله بان سبب تراكم الشحم ناتج عن اضطرابات فسيولوجية نتيجة اتباع عادات سيئة في تناول الاكل فمثلا كثرة تناول الرز مع الخبز يجعل انواع معينة من الغذاء اكثر من الانواع الاخرى مما يحدث عدم اتزان.

وفي وصفة لتنقيص الوزن واذابة الشحم ذكر (د. احمد جبارة) بان الذي يلازم على شرب ملعقتين من خل التفاح في كوب من الماء مع كل وجبة طعام سيضطر الى تضييق ملابسه كل شهرين بحوالي ٢ سم.

وتطبيقا لهذه الفكرة قام المؤلف بتطبيق هذه التجربة للتأكد من ان خل التفاح اذا شرب بمقدار ملعقتين في كوب ماء مع كل وجبة طعام يساعد على تخفيف الوزن والسمنة، واستمرت التجربة ١٦ شهرا متتالية وكان يؤخذ في الصباح ملعقتين من خل التفاح مع الفطور وفي الظهيرة والمساء وكانت النتائج في نهاية المدة كما يلي:

١ ـ ان محيط الخصر لم ينقص رغم القياس المستمر طيلة التجربة.

٢ ـ انتهت السمنة الزائدة من جانبي الخصر الايمن والايسر واصبح الامر طبيعيا، بعد ان كانت تتدلى على الجانبين بشكل واضح.

٣ ـ النتنيجة الهامة التي خرج بها المؤلف وفق اعتقاده هي ان شرب خل التفاح منع السماط منعا باتا ـ والسماط هو الالم الناتج من احتكاك اجزاء الجسم ـ الفخذين والمؤخرة ـ بعضهما ببعض مما يسبب الاما مبرحة، وكان هذا النجاح بمثابة حافزا قويا ودافعا الى الاهتمام القوي باجراء التجارب في الطب الشعبي.

وقد جرب مفعوله اي خل التفاح عن طريق الدهان الخارجي بحيث يخفف بالماء وفق شدة الالم ووفق التحمل ويدهن به مكان الالم، فوجد انه يوقف الم السماط لمدة يومين اوثلاثة ايام، يعود بعدها الالم، لذلك وجد ان طريقة الشرب افضل بمعدل ملعقة في الصباح في كوب ماء واخرى في المساء.

شكت احدى النساء من ان طفلها الرضيع يسمط كثيرا، مما يجعله دائم البكاء فنُصحت باخذ ملعقة او ملعقتين من خل التفاح وفق شدة الحالة، في كوب من الماء وتشربه مع كل وجبة من وجبات غذائها في الصباح والظهر والمساء، وافادت بعد ذلك بان سماط الطفل انتهى وان مراجعته خفت وانتهت وان حليبها قد ازداد.

واستخدم خل التفاح في ازالة احمرار في مؤخرة طفل، والاحمرار كان نتيجة لخروج الغازات والحرارة من بطنه لانه كان يعاني من التهابات داخلية حادة، فازال خل التفاح الاحمرار وتسلخ الجلد الناتج من خروج الحرارة.

خل التفاح والتنبؤ بالطقس

من اغرب الملاحظات التي لوحظت مع الاستعمال الطويل لخل التفاح، ان التعود على شرب خل التفاح يسبب زيادة في عدد مرات التبويل وفي كمية البول بشكل ملحوظ خاصة في اوائل فصل الشتاء، وقبيل سقوط الامطار بحوالي ١٠ ـ ١٢ ساعة وقد اقلقت هذه الظاهرة المؤلف مما دعاه الى مراجعة الدكتور اكثر من مرة لمعرفة سبب هذه الظاهرة، فكان يكشف على السكري في الجسم على فرض ان زيادة التبول ناتج عن زيادة السكر في الدم ولكن في كل مرة كان السكر طبيعيا، ولكن عند الانقطاع عن شرب خل التفاح كانت هذه الظاهرة تخف الى درجة كبيرة وعند العودة والاستمرار على شربه تعود كما كانت مما يدل على وجود علاقة بين الاستمرار في شرب خل التفاح وبين التبويل الكثير وهبوط درجة حرارة الجو.

وقد اشار (د. جافيتش) الى ان هناك علاقة بين التفاعل الكيماوي للبول ونزول درجة حرارة الجو فذكر ان نزول درجة حرارة الجو يحول تفاعل البول من حامضي الى قلوي، ، ولكن الجديد هنا في نظر المؤلف على الاقل بأنه اذا حوفظ على تفاعل البول حامضي، بشرب خل التفاح فان تأثير الضغط الجوي لا يكون بتحويل البول الى قلوي ـ حيث لا يشعر الانسان بهذا التحول ـ بل بانزال كمية البول الزائدة ليتساوى وليتعادل الضغط الجوي مع ضغط الجسم، وقد لا تكون كل الاجسام لها القابلية لذلك.

اما بالنسبة لاثر شرب خل التفاح على نسبة السكر في الدم، فبعد سنة من استعمال خل التفاح وجد ان نسبة السكر في الدم ٨٠، وبعد ستة شهور من التوقف عن شرب خل التفاح اصبحت النسبة ٩٠.

الخل والشعور بالشبع:

في تجربة استمرت اربعة ايام، اقتصر فيها على اكل التفاح وشرب خل التفاح، حيث كان يتناول الوجبات بالشكل التالي: كان المجرب عليه يضع ملعقة كبيرة من خل التفاح في كاسه ماء، ثم يبدأ بالاكل من حبة التفاح ويشرب من الماء الموضوع عليه خل التفاح وهكذا حتى يكتفي، ويكرر هذا في الفطور والغذاء والعشاء ولمدة اربعة ايام متتالية ومع ان المجرب عليه لم يتناول الا الوجبات السابقة طيلة مدة التجربة الا انه لم يشعر بالجوع بل كان يشعر بالشبع وهذه النتيجة تتفق مع تجارب (د. جافيتش) اذ اثبت انه عندما كان يضيف خل التفاح الى طعام الابقار، كانت تلك الابقار تستهلك كميات اقل من العلف، ويفسر هذا ويقول بان هناك مكان خاص يتوجب ملؤه بالحوامض العضوية.

خل التفاح وشمع العسل :

اذيب شمع العسل في خل التفاح ، وبعد ذلك وضع من هذا المزيج في انف احدهم كان قد سد من جراء الرشيح وفتح انفه بعد عدة دقائق ، واعيدت التجربة عشرات المرات وفي كل مرة كانت تؤدي وبسرعة الى نفس النتيجة وهو فتح الانف وهذا المزيج دهنت به لثة احدهم وكانت وارمة ، وانتهى الورم بعد عدة دهنات .

كذلك وجد ان خل التفاح المذاب به شمع العسل اذا نقط في الانف ، يوقف سيلان الماء من الانف الناتج من الرشح كما يساعد على توقف العطس وبالتالي الشفاء من الرشح .

شكا احدهم بان اذنه مسدودة نتيجة ورم ، فسكب في اذنه ملعقة من خل التفاح المذوب به شمع العسل ففتحت اذنه المسدودة .

واستعمل مزيج خل التفاح وشمع العسل في حالات خلع الاسنان لعمل طقم ، فوجد ان هذا المزيج مفيد يؤخذ بطريق المضمضة ويحتفظ به في الفم اطول مدة ممكنة ويكرر ذلك عدة مرات .

اما طريقة اذابة شمع العسل والخل فتتلخص بما يلي :

يوضع خل التفاح وشمع العسل في كاسة من الزجاج ، ثم توضع الكاسة ومحتوياتها في وعاء معدني يحوي ماء بارتفاع ثلثي ارتفاع الكاسة تقريبا ، ثم يوضع الجميع على النار حتى يذوب شمع العسل داخل الخل ، ثم يرفع الوعاء المعدني عن النار ويوضع جانبا ، فيتجمد شمع العسل فوق خل التفاح ، بعد ذلك يرمي شمع العسل ويستعمل بعد ذلك خل التفاح في انهاء اورام الانف والاذن واللثة .

خل التفاح والعسل

وضع في كأسه مملوءه بالماء ، اربعة ملاعق من خل التفاح ، وخمس ملاعق عسل ، وذوب العسل في مزيج الماء وخل التفاح وشربها احدهم فساعده هذا على النوم ، كما ان الخل والعسل يساعد على شفاء الحروق .

في احد الايام جاء احدهم يشكو من تسلخات تحت ابطه ، لدرجة انه لم يستطع الا ان يبقي يده مرفوعة ، خوفا من الاحتكاك الذي يسبب له الالم ، فسألته عن سبب هذا التسلخ ، فافاد بأنه كان يأكل التين ويهرش تحت ابطه بيده الملوثة بشرى التين ، فوضع له على الالم من خل التفاح المركز اي دون تخفيفه بالماء فافاد بأن الالم اخذ يتلاشى وعدت ودهنت له مرة اخرى من الخل المركز فافاد بأنه في المرة الثانية كان علي ان اخفف له الخل ، اذ آلمه اكثر من المرة الاولى ، وبعد فترة وجيزة انتهى الالم الذي كان يحس به وفي اليوم التالي كان الاحمرار تحت ابطه قد انتهى تماما .

خل التفاح وقشر الليمون :

سحق قشر الليمون الجاف ، ووضع في زجاجة وغمر بخل التفاح ، واغلقت الزجاجة

ووضعت في الشمس لمدة ١٤ يوم، وبعد ذلك صفيت محتويات الزجاجة بواسطة شاشة، واعطي المزيج لشخص كان يشكو من نزول الدم من اللثة اثناء تنظيف اسنانه بواسطة الفرشاه ونصح بأن يتمضمض من هذا المزيج قبل غسل الاسنان، فوجد ان الدم يتوقف عن النزف اثناء غسل الاسنان بالفرشاة.

الخل والكينيا:

جاء احدهم يشكو من برد اصابه، وكانت تظهر على وجهه القشعريرة وكان يشكو من الام اسفل الظهر وصداع شديد بالاضافة الى الم في خواصره وارتفاع في درجة حرارته، فاعطي اربعة ملاعق من منقوع الخل والكينيا واربعة ملاعق عسل مزج الجميع في كأس من الماء، وفي اليوم التالي افاد بأنه نام نوما مريحا وعرق كثيرا وانه شعر بالتحسن بدرجة كبيرة.

هذا ومن العادة ان يستخدم قشر شجر الكينيا الذي يؤخذ من الساق او الاغصان في شفاء الملاريا اويؤخذ القشر والورق ويغلى ويصفى ويشرب منه عدة مرات في اليوم وهذه الوصفة تشفي من الملاريا وفقا لما يقوله الذين جربوها.

اما منقوع الخل والصفصاف ولد عقارا عظيما هو الاسبرين، وهو يساعد على شفاء الروماتيزم. ومعروف ان الاسبرين يقلل من تخثر الدم«١».

شكت احداهن من حصوة صغيرة في الحالب، واعطيت زجاجة مملوءه بخل التفاح شربتها بمعدل ٤ ملاعق خل لكاسة الماء ثلاث مرات في اليوم وافادت بأن الحصوة انزلت.

الخل والمراجعة:

في احدى الليالي قمت من نوم عميق وانا بحاجة الى المراجعة نتيجة الاصابة بالبرد وكنت اشعر بدوران شديد ورغبة في المراجعة، فوضعت ملعقتان من خل التفاح في كاسة ماء وشربتها، ولشدة دهشتي عندما شعرت بان الحاجة الى المراجعة قد انتهت وان الدوار الذي كنت اشعر به قد انتهى في الحال وقد كررت هذه التجربة لاشخاص اخرين وكانت تحصل نفس النتيجة اي انتهاء الحاجة الى المراجعة.

وفي تجربة اخرى اعطي منقوع بذور الرمان الحلو وخل التفاح ـ استمر النقع ١٤ يوما بعدها صفي بشاشة نظيفة ـ الى احداهن وكانت تشكو من انها عندما تسافر بعيدا في سيارة تراجع، الامر الذي يسبب لها الاحراج امام الناس فاخذت من هذا المزيج على دون فطور وسافرت ولم تراجع.

واعطي هذا المزيج ـ الخل وبذور الرمان ـ لعدد من حجاج بيت الله الحرام ممن يشكون من المراجعة اثناء السفر وافادوا بانهم استعملوه عند الحاجة ولم يراجعوا قط، وهذا يعني بأن هذا المزيج يفيد سائقي السيارات ذات المسافات البعيدة فهو مفيد للركاب ولنظافة السيارة.

«١» راديو عمان ٣٠/ ٩/ ١٩٧٧

ومن الجدير بالذكر انه من العادة ان يستخدم الرمان في ايقاف المراجعة واذا ما نقع مع خل التفاح فان مفعوله يزداد كما ثبت من التجربة.
وفي تجربة اخرى شكا لي احدهم بانه عندما يأكل الملوخية يراجعها رأسا وخاصة اذا كان صائما فاعطيته من منقوع الخل والرمان وطلبت منه ان يشرب من هذا المزيج ملعقة او ملعقتين لكأسة الماء ففعل ذلك قبل الاكل وافاد في اليوم التالي بأنه اكل الملوخية ولم يراجع كالمعتاد.

خل التفاح والرمل:

جمع البول في انبوب زجاجي طويل، ولوحظت بعض المواد ترسب في قعر الانبوب، وكشف عن تفاعل البول بواسطة ورقة عباد الشمس فوجد ان تفاعل البول قلوي، ثم وضع على البول بضعة نقاط من منقوع الخل والثوم فتفرق ما في قعر الانبوب من مواد واصبح البول اقدر على استيعاب المواد المترسبة، ثم كشف عن تفاعل البول بورقة عباد الشمس فوجد انه حامضيا، ومعنى هذا ان خل التفاح يساعد البول على حمل الكثير من المواد والقائها خارج الجسم، تلك المواد التي من الممكن ان تترسب وتسبب الحصى او تصلب الشرايين.
لذلك يستخدم خل التفاح في البلدان التي تكثر في مياهها الاملاح، فتناول خل التفاح يقلل او يقضي على الاضرار التي يسببها شرب الماء كثير الاملاح، ويمنع ترسب الاملاح في جدران الاوعية وبالتالي يمنع تصلب الشرايين.

خل التفاح والاسهال:

اذا شرب خل التفاح بمعدل ملعقة صغيرة لكاسة الماء، فانه يكون قابضا في حالة الاسهال، ويسهل الاخراج في الاحوال العادية وخاصة اذا نقع به القيسوم.

خل التفاح والحرقة في المعدة:

شكا احدهم بانه يشعر بحرقة مزعجة عندما يأكل فريكة القمح - تحرق سنابل القمح قبل النضج التام وتفرك عن الحب الذي يسمى فريكه - وفي كل مرة كان يعطى ملعقة خل تفاح مع كاسة ماء يشربها ويتوقف الحرقان.
كما شكت احداهن بانها عندما تأكل البندوره تسبب لها حرقة واعطيت الخل بنفس الطريقة السابقة فكان الحرقان يذهب في كل مرة.

التعب وخل التفاح:

شيخ في السبعين من العمر يشعر بالتعب بين حين واخر، وكان يعطى في كل مرة يشعر فيها

بالتعب كاس من عصير التفاح مخلوط بملعقتين من خل التفاح ويحلى بالعسل وفي كل مرة كان يقول بانه يشعر بالارتياح والانتعاش ويخفف تعبه لدرجة ملحوظة.

الخل والرائحة:

من المعروف بأن الخل هو احدى المكونات الاولية للروائح، ولكثرة ما كان يقوم به المؤلف بالتجارب على خل التفاح لاحظ ما يلي:

اذا نقع مسحوق قشر الليمون بخل التفاح فانه تتكون رائحة كرائحة المسك وصمغ الصنوبر، كما انه اذا نقع مسحوق السماق في الخل فان الرائحة المتكونة هي رائحة الزيت المتخمر تماما.

ومن الجدير بالذكر ان هناك محاولات تجرى لتحضير زيت الزيتون بطريقة صناعية، ومن ذلك تحضير رائحة الزيت.

واذا وضع الخل على عشبة ابي بربور فانك تشم رائحة الحناء تماما، اما اذا نقع شقائق النعمان وخل التفاح فانك تشم رائحة التين، واذا وضع زيت اليانسون على خل التفاح فان رائحة الخل تذهب، وتطغى رائحة زيت اليانسون، ولوحظ بانه يحدث ما يشبه التفاعل عند وضع زيت اليانسون على خل التفاح.

هذا ويخفف خل التفاح بمادة اسمها كربونات الصودا، وعندما يتقادم خل التفاح، خاصة اذا بقي معرضا لحرارة الشمس فان الخل يبدأ بالتحول الى غاز، وافضل طريقة لمنع ذلك هو اضافة عصير التفاح اليه.

خل التفاح كحافظ للاعشاب:

تعني كلمة خل والواردة في هذا الكتاب، تعني خل التفاح ولم يستخدم في التجارب الا هذا النوع من الخل.

وجد ان خل التفاح يحتفظ بخواص الاعشاب او المواد التي تنقع او تذاب فيه، وطريقة نقع الاعشاب به تستمر لمدة اقلها اسبوعان، حيث يغمر مسحوق العشبة الجافة، او العشبة وهي خضراء بواسطة الخل ثم تغلق الزجاجة التي يوضع بها الخل والعشبة وتوضع في الشمس وبعد انتهاء الفترة المحددة وهي في حدود اسبوعان يعصر المزيج ويعد للاستعمال.

هناك براهين كثيرة تثبت بأن خل التفاح يحتفظ بخواص الاشياء التي تنقع او تذاب فيه فمثلا عند غلي شمع العسل بخل التفاح، يصبح خل التفاح قادرا على فتح الانف المسدود في حين ان هذه الخاصية هي من خواص شمع العسل. واذا ذوب العسل في خل التفاح فانه يحمل صفات العسل فمثلا لو وضعنا قطعة من اللحم في مزيج من الخل والعسل ووضعناها في الشمس نجد ان قطعة اللحم تحتفظ بليونة واضحة، بينما لو غمسنا قطعة لحم في الخل وحده ووضعناها في الشمس لجفت تماما وتكسرت اليافها بسهولة وهناك امثلة كثيرة تدل على ان خل التفاح يحتفظ بخواص

الاشياء التي تنقع به باستثناء مادة السكر التي تتحول الى خل.
ومن فوائد حفظ الاعشاب في الخل (خل التفاح):
١ ـ اذا وضعنا الخل على العشبة، فاننا نترك الطبيعة لتعمل عملها فالذي يحول عصير التفاح الى خل هي الطبيعة، والخل اذا وضع على العشبة فانه يحللها دون تدخل من الانسان، وتدخل الانسان يكون غير مقبول في حالات كثيرة فتسخين العشبة مثلا وغليها بالماء قد يفقدها الكثير من خواصها. بالاضافة الى ان لخل التفاح طاقة محدودة للحمل من محتويات العشبة وان الزيادة ترسب في قعر الزجاجة مما يسهل تناول العشبة بمقادير طبيعية غير مبالغ فيها.
٢ ـ يمكن الاحتفاظ بالعشبة ومفعولها اطول مدة ممكنة اذا نقعت بخل التفاح وان العشبة لا تفسد او تعفن. بينما لو حفظت جافة فانها تكون معرضة للتلف اكثر بالاضافة الى ان الجو الحامضي لا تعيش به الجراثيم، وان خل التفاح يعتبر مادة مطهره.
٣ ـ نقع العشبة او حفظها بخل التفاح يجعلها جاهزة للاستعمال في كل حين مما يسمح بتجربة العشبة ومعرفة النواحي التي تفيد فيها اكثر مما لو كانت عشبة جافة تتطلب مجهودا كالغلي اوغيره بالاضافة الى ان خل التفاح هو ماء مكرر تستوعبه الخلايا وتمتصه اكثر من الماء العادي اذا غليت به العشبة.
٤ ـ سهولة تحضير خل التفاح. فبامكان كل شخص ان يقوم بذلك.

خل التفاح والاسراف في استعماله:

صحيح ان لخل التفاح فوائد كثيرة، ولكن يحذر من الاسراف في استعماله، لان ذلك ضار وقد ينهك القوى، اذا استخدم باسراف شديد، لذلك يتوجب استخدامه في حدود المعقول ملعقة او ملعقتين لكاسة الماء ويؤخذ في حدود ثلاثة مرات في اليوم.

الدبـــس

يطبخ عصير العنب طويلا فيتحول الى دبس، ودبس العنب يولد الدم الجيد ويسمن ويحمر اللون، ومع يسيرمن الخل يزيل الخفقان واليرقان، واذا استخدم مع السذاب ابرأ من الصرع والطريقة:

يوضـع من منقـوع خل التفـاح والسـذاب ملعقـة كبـيرة في كاسـة ماء وتحلى بدبس العنب وتشرب وتكون هذه العملية في الصباح والظهر والمساء.

واذا اخـذ الـدبس مع التـين والحلبـه، ازال السعال المزمن، واذا حلي به ماء الشعير فانه يدر البول ويفتت الحصى، ومن اعجزه الهزال والخفقان وضعف الاحشاء، ولازمه بالحليب ويسير من اللوز رأى منه العجب وتتخلص الطريقة بما يلي:

كاسة حليب يذوب بها ملعقة من مسحوق اللوز، يحفظ مسحوق اللوز في وعاء محكم خوفا من تطاير الزيت ـ ثم يحلى المزيج بدبس العنب ويشرب منه في الصباح ويكرر ذلك في اليوم وذلك وفق الحاجة.

واذا استعمـل الـدبس لوحـده باسـراف، فانـه يحرق الـدم ويـورث الصـداع ويصلحه بزر الخشخاش او الخل.

ودبس التمـر يحلل البلغم وينفـع من الـبرد والفـالـج ووجـع المفـاصل وادمانه يورث السدد ويصلحه اللوز ومتى اخذت عليه الحوامض زال ضرره«١».

من العـادة ان يستخـدم دبس العنب لشفـاء التهـابـات الفم وخاصة للاطفال الصغار، كما يشرب الحليب ويحلى بالدبس صباحا من اجل تسهيل الباطنه.

يفيد عسل التمر مع اللوز المر في تقوية الشهوة الجنسية وعرفت هذه النتيجة عرضا، فقد سأل احدهم بانه يريد تقوية مفاصله، فنصح بأخذ عسل التمر العراقي مع اللوز المر، واستخدمت لمدة ٢٠ ـ ٣٠ يوم وجـاءني مسـرورا ليخـبر ني بأنـه استفـاد كثـيرا وان هذه الوصفة عالجت عنده البر ود الجنسي الـذي كان يشكـو منـه ويسبب له الاحـراج. وقـال بانه كان مصابا بالبر ود الجنسي وعدم الرغبة في ممارسة الجنس وان هذه الوصفة اعادت له شهوته، مما ادى الى ان تحمل زوجته في ذلك الشهـر والطـريقـة التي اتبعهـا هي ثلاثة ملاعق من عسل التمر تخلط مع ملعقة كبيرة من مسحوق اللوز المـر ويفطـر عليهـا ويكـر ر ذلـك في المساء، وقد يعود ذلك الى ان التمر يحتوي على الفسفور المفيـد للجنس والعظـام والاسنـان، اذ ان كل ١٠٠ غرام من التمـر يحتـوي على ٤٠ ملغم فسفور

«١» تذكرة داود

وهذه النسبة تفوق ماتحتويه الفواكه الاخرى من الفوسفور، هذا علاوة على ان اللوز يقوي مفعول التمر ويحتوي على نسبة هامة من الفوسفور، ويعتقد ان اكل اللوز المر مع التمر يمكن ان يحقق نفس النتيجة اذا لم يوجد عسل التمر العراقي.

وثبت بما لا يدع مجالا للشك بأن الحليب واللوز المر المحلى بدبس العنب يمتص الحموضة من المعدة تماما كالادوية المخصصة لذلك، فتشعر عند شرب هذا المزيج بجفاف مؤقت في الفم والطريقة اذابة ٢ ـ ٣ ملاعق من مسحوق الحليب في كاسة ماء ـ اذا لم يوجد الحيب الطازج ـ ثم تضاف الى كاسة الحليب ملعقة من مسحوق اللوز المر ويحلى المزيج بدبس العنب ويشرب عند الحاجة، كما لوحظ بان هذا المزيج يطفىء العطش.

هذا وقد اجريت التجربة التالية على عسل التمر والحليب واللوز المر استمرت ستة شهور وتتلخص الطريقة بما يلي:

كاسة ماء فاتر مذوب بها ٢ ـ ٣ ملعقة حليب وملعقة من مسحوق اللوز المر ويحلى المزيج بعسل التمر، وكان يفطر على هذا المزيج يوميا ولمدة ستة شهور وكانت النتائج كما يلي:

١ ـ يحافظ الجسم على التفاعل الحمضي، ويظهر هذا واضحا باستعمال ورقة عباد الشمس والمحافظة على التفاعل الحمضي هام في نظر الطب الشعبي حيث يساعد على النفاء السريع من الامراض اذا حوفظ على التفاعل الحمضي للجسم اثناء المرض.

٢ ـ تقل الرغبة للاكل، وان المزيج قابض للباطنة ويفيد ضد الاسهال ويمنع المراجعة والتسمم الغذائي.

٣ ـ له تأثير على لون الوجه، فهو يصفي اللون ويظهر هذا بشكل واضح.

٤ ـ اذا اخذ هذا المزيج في رمضان وقبل ربع ساعة من الافطار فان هذا يساعد على عدم شعور الصائم بالتثاقل. ويبدو من هذه النتيجة انه من المفضل تناول طعام سهل الامتصاص من قبل خلايا المعدة قبل تناول الوجبة الرئيسية مما يساعده على عدم الشعور بالتثاقل.

٥ ـ يذهب الحبوب الحمراء عن الجلد، وخاصة الموجودة على الظهر.

٦ ـ يسمن الامعاء والاحشاء بشكل واضح ومن الملاحظ ان الحليب واللوز المر ودبس التمر لا تزيد الشهوة الجنسية مثل الدبس واللوز لوحدهما لان الحليب واللوز والدبس يكون مفعولها في تسمين الاحشاء والامعاء بينما الدبس واللوز يظهر مفعولها في النواحي الجنسية.

٧ ـ يذهب الشعور بالتعب الذي كان يأتي على غير ميعاد وفي كل الحالات سواء اكان الانسان يعمل او نائما.

٨ ـ لا يوقف تساقط الشعر ويبدو انه يزيد من الشعر الابيض، وان كانت هذه الملاحظة بحاجة الى اعادة التجربة، وقد يعود السبب لاحتواء اللوز المر على السموم منها (السيانيدريك) لذلك من المفضل تناول اللوز الحلو بدل اللوز المر او ان يؤخذ اللوز المر بكميات اقل.

٩ ـ لوحظ عند النوم ومع التقدم بالتجربة خروج تيارات قوية من "رنين وبواسطة الفم غير انه بعد التوقف عن التجربة توقفت هذه الظاهرة نهائيا.

واخيرا يجب ملاحظة انه من الافضل خلط الحليب مع الماء ثم مسحوق اللوز واذا عكس الامر اي ذوب اولا مسحوق اللوز في الماء فان المزيج لا يكون متماسكا.

الرمـــان

جاء في تذكرة داود بان الرمان يحمر الالوان، والحامض منه يقطع العطش واللهيب والحرارة، كما ان الـرمـان يسقـط الشهـوة ويرخي، وقشره مع العفص يقطع الاسهال المزمن والرمان الحامض يصلحه العسل - اي يقضي على مساوئه.

يقـول القبـاني بان المرمـان خاصيـة هاضمة وخاصة للشحم والدهن، وان مغلي قشر الرمان يفيد في معالجة الاسهال، وطرد الدوده الوحيدة.

ويقـول جلال الـدين السيـوطي، اذا شرب ماؤه مع السكـر وعلى الـريق قطع الحمى وان تنـاول الـرمـانـة كلهـا، يقـوي المعـدة، اذا اعتـاد المـرء على ذلك، ويضيف بان الرمان الحامض مع الشحم والعسـل اذا طبخت وخلطت حتى تصبح مرهما فانها تزيل الاظفر من العين اذا اكتحل منه بطريقة مستمرة.

جرت العـادة ان يحتفـظ النـاس بالرمان من موسمه الى المواسم الاخرى، وذلك بتجفيفه او وضعـه في قلائـد وتعليقـه في المنـازل ليستعمـل عنـد الحاجة، كما ان الناس اعتادوا استخدام قشر الـرمـان للدبـاغـة وتثبيت الالـوان، كما اعتـادوا تنـاول بذور الـرمان الحامض او الحلو عند الشعور بالمراجعة، فقد ثبت بان الرمان يوقف المراجعة فعلا.

وقشر الرمان مفيد للحروق، وذلك بعد تحميصه على النار ثم سحقه ويرش بعد ذلك على الجلد المحروق، فيساعد على شفائه. كما يستخدم قشر الرمان لمعالجة قرحة المعدة، وذلك بسحقه وخلطـه مع القشـرة او الجلده التي تبطن معـدة الـدجـاجة حيث تنزع وتجفف وتسحق ثم تخلط مع مسحوق قشر الرمان بقدر متساو تقريبا، ثم تؤخذ ملعقة كبيرة قبل الفطور واخرى في الظهر وثالثة في المسـاء، وافـاد الـذين يستخـدمـون هذه الوصفة بانهم يرتاحون لها، وهم معتادون عليها لانهم يشعرون بانها مفيدة لهم.

كما يستخـدم مسحـوق قشـر الرمان للحبوب الملتهبة المتقيحة، والطريقة يؤتى بقشر الرمان ويحمص ثم يسحق ثم ينخل بشاشة، وبعدها يوضع على الحبة الملتهبة وقد اجريت التجربة على حبة حمراء ملتهبة في وجه الطفل فشفي منها.

اما التجارب الاخرى التي اجريت على الرمان فتتلخص بما يلي:

جيء بمسحـوق قشـر الرمان الحامض وغلي بالماء، ووضعت به ورقة عباد الشمس فتحولت الى اللون الاحمر، بدليل ان قشر الرمان يحول التفاعل الى حامض لان تفاعل الماء متعادل.

كما وجـد ان بضعـة نقـاط من الخل وبذر الرمان تقطع المراجعة بشكل حاسم - راجع بحث خل التفاح - كما يفيد منقوع خل التفاح ببذر الرمان التثاقل من الاكل، فاذا شعرت بامتلاء البطن او انتفاخه فان تناول ملعقة كبيرة من هذا المنقوع يذهب التثاقل ويساعد على الاخراج كما ثبت من

التجربة، ويفيد ايضا في معالجة الانتفاخات والاسهال الناتج عن البرد وبعد اكله او وجبة من اللحم.

شكا احدهم بانه يتثقل من الاكل، فوصف بان يأخذ ملعقة من مسحوق قشر الرمان قبل الفطور وفي الظهر والمساء، وبعد اربعة ايام من التجربة افاد بانه لم يعد يشعر بالتثاقل الذي كان يشعر به.

واذا اخذت ملعقة من مسحوق قشر الرمان، واخرى من السوس قبل ساعة او نصف ساعة من اكله دسمه فان هذا من شأنه ان يمنع حدوث التثاقل بعد الاكل.

ومنقوع الرمان الحلو وخل التفاح يوقف مغص الطفل الناتج عن البرد، ففي تجربة على طفل عمره (٢٥ يوما) حيث اخذ يبكي وبحرارة، وفتش جسمه لمعرفة سبب البكاء ولم يعرف السبب الا بعد ان افادت امه بانها مصابه بالبرد، فانتقل البرد وتأثيراته الى الطفل عن طريق الحليب، فاعطي ملعقة من منقوع الرمان الحلو والخل فنام الطفل نوما عميقا.

وطفل آخر اصيب بالحصبة وعمره ثلاث سنوات، وكان يراجع كل ما يأكل بمجرد، ان يتناوله، وكانت امه تطعمه بالقوة خوفا عليه، الا انه في كل مرة كان يراجع ما يأكل وعندما اعطي بضعة نقاط من منقوع خل التفاح وبذر الرمان الحلو، توقف عن المراجعه واخذ يأكل بشكل عادي.

من الملاحظ ان التناول المستمر لقشر الرمان الحلو افضل من التناول المستمر لقشر الرمان الحامض، لان قشر الرمان الحامض اذا تناولته باستمرار قد يسبب السماط او لا يمنعه على الاقل.

قشر الرمان والمرونـــة:

لمزيد من التعرف على فوائد قشر الرمان فقد اجريت التجربة التالية:

قسمت قطعة من اللحم الاحمر الى سبعة اقسام متساوية.

نقعت الاولى في منقوع الخل وعشبة ابي بربور.

والثانية في منقوع الخل والسذاب، والثالثة بنقوع الخل وشقائق النعمان، والرابعة في منقوع الخل والسوس، والخامسة في منقوع البلوط والخل، والسادسة في منقوع قشر الرمان والخل، والسابعة في الخل فقط.

وكانت مدة النقع واحدة لجميع القطع، حيث تغمر قطعة اللحم في المزيج المخصص لعدة دقائق واخذت القطع جانبا بعد النقع ووضعت على ورقة لمدة شهر وكانت النتيجة كما يلي:

ان قطعة اللحم التي نقعت في الخل وقشر الرمان اكثرها ليونة، وليس هذا وحسب بل ان قطعة اللحم هذه احتفظت بما فيها من زيوت، وثاني القطع في المرونة القطعة التي نقعت في منقوع الخل والبلوط، حيث سحق ثمر البلوط ووضع في خل التفاح لمدة اسبوعين وصفي بعد ذلك بشاشة، وتأتي القطعة التي نقعت في الخل والسوس في المرتبة الثالثة في المرونة واقلها ليونة ومرونة هي القطعة التي نقعت في الخل وحده.

والجدير بالذكر ان الرمان والبلوط يستعملان في الدباغة.

السعتر (الزعتر)

عشبـة يبلغ ارتفـاعهـا حوالي ٣٥سم ، كثـيرة الفروع ، اوراقها صغيرة تنبت مباشرة من الساق وهو ينبت في بلادنـا في الـبر ، ويعـرفـه النـاس ويجمعـونه لاغراض شتى ، وتعالج بالزعتر غالب السموم ويحل الرياح والمغص وان طبخ بالخل والكمون وتمضمض به سكن اوجاع الاسنان والحلق ، واذا طبخ بالزيت والكمون وطلي به جسم الطفل حال ولادته ، حفظه من البرد والرياح وبروز السره وطبيخه مع التين يحل الربو وعسر التنفس .

السعتر يصلح سائر الاطعمة ، ويدفع التخم والعفونات مطلقا ، واذا اخذ مع السكر على الريق وفي المساء قوى البصر ، وقطع البخار ، واذا خلط بالعسل وطليت به الاورام حللها ، وماؤه يجلو البيضـا كحـلا ويـزيـل الصمم قطورا ، ومع العسل يفيد في عرق النساء طلاء ، ويساعد على اخراج الديدان ويفتح الشهوة وبذوره تفيد في الناحية الجنسية وفتح السدد واليرقان .

والـزعـتر من افضـل الاغـذيـة مع الجبن الطري ، ويفيد من يريد تقوية جسمه وان نقع في الخـل وشـرب اذهب الطحـال ، ودهنـه من الادهـان المفضلة للرعشة والفالج وهويضر المحرورين ويصلحه الخل .

يعطي الزعتر نتائج جيدة في حالة التهاب الشعب التنفسية ، ويفيد كذلك السعال ا لديكي والـربـو، ويفيـد احتقـان الكبـد ، ومغلي الزعتر يهدىء الالام الناتجة عن تحركات الحصى في المثانة ويفيـد المتعبـين والاطفـال المصـابـين بالكسـاح اذا تحممـوا بمغـلي الزعتر ، ويساعد الزعتر المعدة والامعاء على الهضم وخاصة بعد مرض .

الجزء الطبي هو العشبة المزهرة ، والمواد الفعالة زيت طيار مع مادة Themol ، وهو مطهر داخلي ويحوي على مواد دابغة مرة .

ومن التجارب والملاحظات على الزعتر :

كانت معدته تؤلمه عند تناول البندوره ، واكتشف ان الزعتر ـ الدقة ـ تذهب الالم والحموضة الناتج عن اكل مادة البندورة .

طفلة بين خمسة اخوة ، اعتادت ان تأكل الزعتر والخبز وزيت الزيتون وهي مغرمة بالزعتر ـ الـدقـه ـ تعمـل منـه سانـدويشات ، فتفتح الرغيف وتبلله بالزيت من الداخل ثم ترش الدقة فوق الزيت ، وتلجأ الى هذه الاكلة كلما احست بالجوع ، ولوحظ بأن صحة هذه الطفلة هي افضل دائما من صحة اخوانها فهي لا تمرض كما يمرض اخوانها .

طُعم احد الاطفال على ذراعه ، فتورم بشكل مزعج ، وقد استعملت له الوصفة التالية :

زعـتر اخضـر يقلى في زبـده غنم (نعاج) ثم دهن من هذا المزيج عدة مرات في اليوم ، وهذه النتـائـج اعطت نتائج باهره وغير متوقعة فاخذت الاورام تخف والجراح تلتئم بسرعة ملحوظة حتى شفي تماما من اثر التطعيم في وقت قصير .

وفي احـد الايـام شاهـدت جرحـا على ظهـر يد احد الشبان، وسألته عنه فقال لي انه اكزما واعطيتـه زبـدة الغنم وقـلي بها عدة ورقـات من الـزعـتر الاخضر، وعدة اوراق من ثوم الدببه (ثوم العرب) ـ يسد مكانه فصوص من الثوم العادي ـواخذ يدهن من هذا المزيج بمعدل اربع مرات في اليـوم ودهشت عنـدمـا شاهـدت بأن الجـرح قد التأم، ولكن بعد مدة لاحظت ان الجرح قد عاد، وسألته عن السبب فأفاد بان المادة التي اعطيته اياها قد فقدت وبعد شهر واحد واجهته، وقد ذهب الجرح الذي على ظهر يده فسألته عن السبب فقال وجدت المادة التي اعطيتني اياها ودهنت بها فعاد الجرح والتأم مرة اخرى وبعدها لم اقابله ولكن هذه التجربة بحاجة الى اعادة للتأكد من صحتها.

وجرب الزعتر الاخضر والزبدة في دهن جسم محروق فوجد بانها تخفف المياه التي التي تنزف من الجلد اثنـاء الحـرق. كما وضـع من الـزبـدة والـزعتر على الحبوب التي عاده ما تنتشر على وجه الاطفـال، نتيجـة جرح او سقـوط على الارض فوجـد انها تجفف الماء الذي ينزل من الحبوب، ثم تشفيهـا ومن المعـروف ان انتشـار ماء الحبـه على وجه الطفل نتيجة العبث بها من قبل الطفل يجعل الحبوب تنتشر في جميع الامكنة التي تصلها ماء الحبوب، اما فائدة الزبدة والزعتر فتمنع من انتشار هذا الماء الذي ينزف من الحبوب وتجففها وبالتالي لا تنتشر الحبوب في وجه الطفل.

كما وضع مقلي الزبدة والزعتر على اذن طفلة تبلغ من العمر اربع سنوات كانت تؤلمها نتيجة ثقب اذن البنت تمهيـدا لوضـع الحـلي بها فازال الاورام والالتهـابات التي اخذت تختفي شيئا فشيئا نتيجة للدهن المستمر من الزبدة والزعتر حتى شفيت تماما وبسرعة.

ذكـر لي شخص بانـه اشفى احـد النـاس من المغص الشـديـد بواسطة الزعتر، فكان يأخذ ملعقـة كبـيرة من مسحـوق ورق الـزعـتر كل يوم وقبـل الفطـور واضاف بانه شفي بسرعة، حيث اخذت حالته بالتحسن عندما بدأ بتناول الزعتر.

والجدير بالذكر ان الزعتر يقضي على المغص الناتج من تحركات الرمل او الحصى في الجهاز البولي.

الزيـــوت

زيت الزيتون :

سئل معمر لماذا يشرب دائما زيت الزيتون ، فاجاب بانه يعتقد بأنه مُقَووانه اعتمد عليه كثيرا طيلة حياتـه ، واضـاف بأنه في احد الايام دهن احدى جماله بالزيت واضطر بعد ذلك بساعات ان يذبح الجمل فوجد ان الزيت قد تغلغل في جسم الجمل ، حيث اضاف بأنه شاهد نقاطا من الزيت على لحمه الاحمر اثناء سلخ الجلد .

يستخدم زيت الزيتون في كثير من الوصفات الشعبية ، فمثلا هناك عادة تقطير العين بزيت الزيتون لايقاف حرقانها ، كما انه يستخدم في اطفاء الحرقة الناتج عن تناول الفلفل الحار في الفم او المؤخـرة وذلـك بدهن الاجزاء المتأثرة بالزيت ، ويدهن به العنب عندما يراد صنع الزبيب منه ، كما انه يستخدم في شفاء انواع معينة من الحبوب التي تصيب وجوه الاطفال ، فهناك في غور الاردن دودة يقـال لها «الكسـه» اذا مشت على وجـه الطفـل يقال بانها تترك مكانها حبا وتعالج هذه الانواع من الحبوب بوضع زيت الزيتون في الفم فترة من الزمن ، ومن ثم تدهن الحبوب بهذا الزيت ويقال بأن الحبـوب تزول نتيجـة لذلـك ، ويستخـدم زيت الـزيتـون لطـرد الذباب فقد اجرى المؤلـف تجربة فأحضـر ملعقـة كبـيرة من زيت الزيتون ووضع عليها اربعة نقاط من زيت اللوز المر ودهن منه وجه طفـل فلم يقـربـه الـذباب ، كما وجد المؤلـف بان زيت الزيتون مع زيت اللوز المر يخفف من احمرار الجـرح واحمـرار الجلد النـاتـج من السماط ، بشرط ان يخلط زيت الزيتون بكميات مناسبة من زيت اللوز المر حتى يصبح الجلد قادرا على تحمل ذلك .

ان فترة اعـداد ثمـر الـزيتـون يستغـرق وقتـا طويلا ، فالشجرة لا تثمر الا بعد اربع او خمس سنوات من زراعتها لتأخذ شجرة الزيتون كمية من الغذاء والشمس لتجعلها قادرة على الاثمار ومن المعروف ان شجرة الزيتون لا تحمل او لا تثمر كل عام لان الثمر يحتاج الى اعداد طويل .

يبـدو ان كل الشجـرة ، الاوراق والاغصـان ، ونوى الحبوب والصمغ كلها مفيدة ولا تقتصر الفـائـدة على الـزيت فقط ، فتصف كتب الطب الشعبي القديمة «١» ، بأن ماء ثمرة الزيتون التي تتبقى بعـد استخـلاص الـزيت تفيـد داء الثعلبـة ، وصمـغ الـزيتون يحد الذهن ويلصق الجروح ويصلح الاسنـان المتـآكله ، ويقطع السعال المزمن ، والرصيص يفتح الشهية ويقوي المعدة ، ويفتح السدد ويحسن الالوان وان كلّس اي عولج ثمر الزيتون بالجير ، وذلك بنقعه بماء الجير او طبخه فيه ، فان هذه الطـريقـة تذهب مرارة الـزيتون ويصبح جيدا في الهضم والتسمين وان تبخر بنوى الزيتون فانه يقطع السعال والربو. ولب النوى اذا ضمدت به الاظافر البرصه قطع برصها والماء السائل من

«١» تذكرة داود

جذوعه كحل جيد للدمعه ورخاوة الجفون، والدهان بزيت الزيتون يقوي الشعر ويمنع الشيب ويشد الاعضاء وينفع الجرب، وكلما عتق الزيت يصبح افضل، خاصة اذا حفظ بطريقة سليمة ويقال بأنه من الافضل ان يحفظ في جرار من الفخار.

وزيت الزيتون مع الخبز سهل الهضم ويحتاج الى نصف المدة التي تحتاجها اكلة دسمة، ويحتوي زيت الزيتون على فيتامين «د» للكساح ويقوي الساقين ويزيد القدرة على التفكير ويوجد في زيت الزيتون فيتامين (E) المخصب والمقوى، وفيه مادة ليبوئيد ومواد عطرية وهو من خير الادوية الكبدية، مفرغ للصفراء، محرض للكبد على الافراز ويستعمل في حالة التشنج المعوي واذا اخذ منه ١ ـ ٢ ملعقة قبل الاكل بنصف ساعة يفيد ضد الامساك ويفيد زيت الزيتون للذين يعملون بعيدا عن نور الشمس. ويعرف المؤلف طفلة تعتاد على اكل زيت الزيتون والزعتر فتعمل منه ساندويشات وتتناولها بشكل يومي، وهي لا تمرض دون اخوانها ولعل هذا يعود الى ما تأكله. راجع بحث الزعتر.

زيت الذرة:

يحول زيت الذرة تفاعل البول من قلوي الى حامضي ويستخدم في معالجة الربو او الشقيقه وذلك بأخذ ملعقة كبيرة على الاكل من زيت الذرة، وتزول القشور باطراف الجفون في مدة شهر تقريبا اذا اخذت ملعقة كبيرة من زيت الذرة في الصباح واخرى في المساء، وبعد شهرين من الاستمرار على تناول زيت الذرة تزول القشور من انحاء اخرى من الجسم «٢» وكذلك اذا استعمل من الخارج يجعل الجلد طريا ويزيل القشور التي على الجلد ويساعد زيت الذرة على ازالة التشنجات في جانب الوجه او الشفه، واذا اخذ في الصباح والمساء فانه يمنح الشعر الخشن نعومة ولمعانا.

هذا وقد اجريت عدة تجارب على زيت الذرة منها تجارب لازالة القشرة ومنها لجعل الشعر ناعما، فلجعل الشعر ناعما يغسل الرأس بالماء الساخن والصابون في بداية الحمام مثلا او في اي وقت يشاء المرء ثم يجفف بعد ذلك ويفرك الشعر بزيت الذرة ويلف الرأس لمدة نصف ساعة او الى ما بعد الحمام ثم يغسل الرأس بالصابون وبهذه الطريقة يصبح الشعر ناعما وتشعر برطوبة لذيذة حول العينين، لذلك ينصح المتعبون وخاصة الذين يجهدون عيونهم كالرسامين او الكتبة... الخ بغسل رؤوسهم بزيت الذرة مع الفرك القليل لاعصاب العينين من الخارج.

واجريت نفس التجربة السابقة وبنفس الطريقة عشر مرات والزمن الفاصل بين كل مرة واخرى ثلاثة ايام لمعرفة اثر زيت الذرة على قشرة الرأس فلم يثبت بان له فائدة في ازالة القشرة ولكنه ينعم الشعر فعلا.

وفي تجربة اخرى جيء بكمية من ورق السذاب الطري وذبل في الظل ووضع في زجاجة

«٢» د. جافيتش

وغمر بزيت الذرة، واغلقت الزجاجة ووضعت في الشمس لمدة حوالي شهرين، بعدها صفي المزيج بشاشة ثم استخدم الزيت الناتج في غسل الرأس بالطريقة المشروحة سابقا وكانت النتيجة شعر ناعم وراحة لاعصاب العينين وخاصة اذا فركت اعصاب العينين بالزيت اثناء فرك الشعر ولكن الشعر اصبح جافا بشكل واضح رغم انه من النوع الدهني.

زيت اللوز المر:

استخدم زيت اللوز المر بمعالجة تشقق في قدم احدى السيدات، ولم يفد زيت اللوز المر في تشقق القدم وانما ظهر له مفعول اخر، فعندما وضع زيت اللوز المر على قدم احداهن حتى ركضت بعيدا وعندما سئلت عن السبب قالت: بانها شعرت بالغاز المنبعث من زيت اللوز المر قد تسرب الى فرجها. حيث كانت تعاني من التهابات مزمنة في عنق الرحم، وكانت قد راجعت الدكتوره مرات كثيرة دون جدوى، وكان الاستنتاج طبعا ان زيت اللوز المر يفيد في الالتهابات التي جذبته وانجذب اليها بطريقة لا تصدق فسبحان الله الذي خلق لكل داء دواء بعدها اخذت تحتمل من زيت اللوز المر بعد تخفيفه بزيت الزيتون بالقدر الذي تتحمله، ووفقا لشدة الالم وأفادت بعدها بانها شفيت، واصبحت كلما شعرت بالتهابات خفيفة اخذت تستخدم هذا المزج وبعد خمس سنوات شوهدت السيدة وسئلت عن زيت اللوز المر والالتهابات فقال لم اراجع الدكتوره قط منذ ان اهتديت الى هذا العلاج البسيط، وقالت بأنها انجبت مولودين منذ ان استعملته اي ان هذا العلاج ليست له اثار جانبية وافادت بانها كانت تستخدمه في فترات عدم الحمل فقط.

كما يستخدم زيت اللوز المر مع زيت الزيتون لايقاف ضربات الروماتيزم وللجرب والتهابات الجلد ولمعالجة احمرار الجروح. واذا خلط زيت اللوز المر مع زيت الفيجن، ودهن به جهة القلب فانه يفيد ضيق التنفس والنخزات والانصبابات. واذا دهن البطن بزيت اللوز المر وزيت الفيجن فان هذا يساعد على اخراج الغازات من البطن.

زيت الحبة السوداء:

في رواية للبخاري يقول صلى الله عليه وسلم «في الحبة السوداء شفاء من كل داء الا السام» والسام هو الموت، حيث استطاع احد دكاترة كلية الطب بجامعة الاسكندرية ان يفصل العنصر الفعال في بذور حبة البركة ووجد انه فعال جدا في علاج الربو.

زيت اليانسون:

يستخدم في صناعة المعاجن والسوائل للفم والاسنان ولابادة القمل في الرأس، يقوي الجهاز الهضمي عند المسنين، يعالج المغص المعوي عند الرضع والاطفال الكبار وخاصة الناتجة عن تخمرات اللبن في الامعاء، وهو طارد للغازات المعوية ويسكن المغص الناتج عنها «١».

«١» احمد جباره

زيت النعنع :

زيت عطري يفيد في المغص ويخفف الصداع ، اذا وضع على الجبهة «٢» ، وقد لاحظ المؤلف ان زيت النعنع ذورائحة قوية وقد تم خلط ثلاثة عشر نوعا من الزيوت النباتية معا منها زيت النعنع والفيجن واللوز المر والبابونج والميرمية والقطران والبصل وغيرها ومع هذا بقيت رائحة زيت النعنع هي الغالبة مع العلم ان الزيوت خلطت بنفس النسبة .

زيت السمك :

من العادة ان يعطى زيت السمك لافراز الحليب ، ولا يؤثر التصنيع عليه كالزيوت النباتية الاخرى فيبقى في كل الحالات لا يسبب الكلسترول ، اما الزيوت النباتية الاخرى والمخففة للكولسترول مثل زيت الذرة وعباد الشمس والصويا والجوز . . . الخ من الممكن ان تصبح مسببة للكولسترول اذا افسدها التصنيع ، وثبت من تجارب المؤلف ان زيت السمك ممتاز للشرايين ، اما رائحته المزعجة فمن الممكن تخفيفها بشرب مغلي اوراق البرتقال بعد شرب زيت السمك كما يقول القباني .

ومن المفضل ان يؤخذ زيت السمك على شكل حبوب وان يؤخذ بعده الثوم والعسل فان هذا يمنع تجشؤ الزيت مرة اخرى ويصبح تناوله غير مزعج «راجع بحث الثوم» .

السيرج :

هو من السمسم ومن فوائده انه يخضب البدن ويفتح السدد ويصلح الصوت وشحم الكلى ويحلل الاورام ويزيل الاثار السود والوشم الاخضر ونهش الافعى اكلا وضمادا ويقال انه يطول الشعر ويسوده وان اوراقه وماؤه تدر الحيض ويرخي الاعضاء ويصلحه العسل . وتصنع منه الكسبه التي يقال بانها تدر الحليب حيث جرت العادة ان تتناولها بعض النساء من اجل ادرار الحليب اما بالنسبة لفوائد السيرج فكثيرة فهويزيل السعال المزمن اذا طبخ بالرمان ، ويصفي الصوت ويزيل خشونة الرئة والصدر والحكة والجرب وحرقة البول ، ويحل الربو وضيق التنفس وان طلي به مع بياض البيض على مطلق الصلابات والاورام حللها والحم الجراح ومع صفار البيض يصلح العين ، ويصلحه ان يقلي به شيء من البصل .

جرت العادة ان يستخدم السيرج لازالة شوك الصبر حيث تدهن الاصابع به قبل وبعد الاكل كذلك يستخدم السيرج لمعالجة اللفحة والبرد ، وخصوصا للاطفال وله اثر واضح في ذلك ، فتبلل ورقتان بالسيرج وتثقب كل منها عدة ثقوب صغيرة وتوضع احداها على صدر الطفل من

«٢» جريدة الرأس الاردنية ٢٣/ ١١/ ١٩٧٨

الامام والاخرى من الخلف من المساء الى الصباح وفي الصباح يتحسن الطفل بشكل يدعو للارتياح.

وذكر لي احدهم انه استعمل مزيج كان السيرج والصبره المره من عناصره الاساسية ووضعها على صدر طفلته وكانت في حالة خطرة من لفحة البرد، وفي اليوم التالي تحسنت لدرجة كبيرة لدرجة انها ادهشت الدكتور الذي اشرف على علاجها.

يؤيد القباني «١» هذه الفكرة ويقول ان السيرج يدفع غائلة البرد والجوع عن الجسم فهو سهل الهضم ويتجمد تحت الصفر وعدم تجمده من احسن مميزاته.

اما بالنسبة لفوائد الزيوت بالنسبة لرأس فهي متعددة فزيت الخروع مثلا يطيل الرمش وزيت النعنع ضد القشرة واليانسون يبيد القمل وزيت الذرة يجعل الشعر ناعما، وزيت الذرة مع زيت الفيجن يجعل الشعر الدهني جافا وزيت الزيتون يقوي الشعر والسيرج يقال بانه اذا غلي به الريحان يسود الشعر.

الزيوت والكولسترول:

من المعروف ان الكولسترول يسبب تصلب الشرايين وقد ذكرت جريدة الدستور الاردنية «١» بان هناك علاقة بين الكولسترول ووجع الرأس بحيث كلما زاد الكولسترول في الدم زاد وجع الراس واذا خف الكولسترول يخفف بالمقابل وجع الرأس، حيث يشكو عدد كبير من الناس في اوروبا من الصداع وهو يبدأ في شق واحد من الرأس، ثم بعد ذلك بست ساعات يعم الالم الرأس وقبل الصداع يكون هناك الارق ثم يميل الى الحزن الشديد ثم تصيبه اضطرابات بصرية وانزعاج من الضجة.

اما السبب التشريحي للصداع للصداع فهو التهاب شرايين الدماغ، ان الاطباء في باريس اجروا تجارب على نسبة الكولسترول والنسبة الطبيعية هي ٢ ـ ٢,٥ غم لكل لتر دم. كما وجد ان الصداع يخف اذا منع الشخص من اكل مواد دسمه مثل صفار البيض، وكذلك عند القيام بتمارين رياضية وكانت تهبط نسبة الكولسترول الى اقل من غرامين لكل لتر وكان الصداع يتوقف واذا عادت نسبة الكولسترول يعود الوجع.

وبالنسبة للطب الشعبي، يعالج الكولسترول بالرياضة والمشي وعدم الاعتماد الكلي على السيارة كما يوصي باستعمال الزيوت المخففة للكولسترول وقد ثبت بان زيت الثوم فعال ويمكن تناوله باخذ عدة فصوص من الثوم تفرم وتبلع قبل النوم. وكذلك زيت الذرة يعطي نتائج جيدة حيث يؤخذ من ٢ ـ ٣ ملاعق قبل الافطار ومثلها قبل العشاء وزيت عباد الشمس والصويا يشبهان زيت الذرة من حيث الاثر في تخفيف الكولسترول ولكن الافضل منها هو زيت الجوز والافضل من زيت الجوز هو زيت بزر العنب.

«١» القباني ١٩٦٥

«١» جريدة الدستور الاردنية ١٠/ ٧/ ٩٨٠ عدد ٤٦٣٢

الســـوس

تأكـد علميـا ان خلاصـة العـرقسـوس تحوي على حمضي الجليسـرهتيك، الذي له فاعلية ملموسة في علاج امراض العيون والامراض الفطرية المزمنة وخاصة الاكزما والصدفية بالاضافة الى فعاليته في شفاء واندمال قروح المعدة والالتهابات واكدت التجارب على ان حامض الجليسرهتيك له نفس تأثير مركب الكورتيزون ومشتقاتها «١».

والعـرقسـوس هو جذور نبـات يعيش في مصر تقلع الجذور وتترك اكواما لتختمر قليلا فيزداد لونها اصفرارا ومن ثم تطحن، ويقول ابن سينا عن هذا النبات بانه يصفي الصوت. ويوصف في جميع علل الصدور والمثانة وانه انفع دواء للحرقة والخشونة وهو رطب، يكافح الامساك وشرابه يقي من العطش والسوس يدر الطمث ويفيد البواسير وينقي الفضلات.

ذكر لي شخص ثقة بانه يعرف شيخا كان مريضا بجهاز التنفس وسئم من عرض نفسه على الدكاتره، وكان من عادته ان يجلس على فرندة البيت وفي كل يوم يمر بائع السوس ويسقي الشيخ من شرابه الذي كان يحبه ـ وفجأة تغيب بائع السوس فعادت صحة الشيخ للتدهور وساءت احواله وعاد بائع السوس مرة اخرى واخذ يسقي الشيخ من شرابه فعادت صحة الشيخ الى التحسن ومع تكرار هذه العملية عرف الشيخ ان شفاءه يكمن في مادة السوس فأخذ يحضره ويشربه مما ادى الى شفائه.

وذكر اخر بان السوس قد اشفى معدته واذهب الحرقة التي كان يشعر بها، والطريقة هي انه كان يتنـاول ملعقـة صغـيرة من مسحوق السوس على دون فطور كل يوم وبعد ستة شهور افاد بانه اصبح يأكل كل شيء ولا يشعر بألم او حموضة كما كان سابقا.

ومن التجارب التي اجراها المؤلف على السوس:

وجد ان تفاعل السوس متعادل فقد وضعت ورقة عباد الشمس في محلول يتكون من السوس والماء فلم يتغير لونها لا الى الحمرة ولا الى الزرقة بدليل ان تفاعله متعادل.

وفي تجربة اخرى وضع منقوع الخل والسوس على حرق من جراء ملامسة المدفأة في الشتاء فخفض الالم في البداية بشكل واضح ولكنه لم ينه الالم تماما.

والسوس يفيد الحريق مع قشر الرمان والثوم والطريقة هي:

أخذ من منقوع خل التفاح والسوس ـ النقع لمدة ١٤ يوم ـ ثم من منقوع الخل وقشر الرمان ثم من منقـوع الخـل والثـوم كميـات متسـاوية وخلطت معا في زجاجة وحلي المزيج بدبس العنب، ووضع الجميع في زجاجة. وضعت بعد ذلك في الثلاجة. وفي احدى الايام انسكب ابريق الشاي بمحتـويـاتـه وهو حار على احدهم وعولج فورا من هذا المزيج حيث دهن له منه على الامكنة التي انسكب عليها الشاي ولم تحدث اية مضاعفات سوى ان الجلد اصبح لونه احمر ما لبث ان اختفى ولم تتكون اية فقاقيع نتيجة لانسكاب الشاي الساخن.

«١» الدستور الاردنية تاريخ (٤/ ٩/ ١٩٨١) العدد (٥٠٥٢)

اصابت الكحة المستمرة احد الاطفال وكان عمره خمس سنوات، واعطي ملعقة صغيرة من السوس في الاوقات الثلاث الصباح والظهر والمساء وادى هذا الى شفائه بعد بضعة ايام.

ان منقوع خل التفاح والسوس يخفف الام الجروح والرضوض، وان اخذ ملعقة سوس بعد اكله تشعر بعدها بالتثاقل، فان الشعور بالتثاقل يختفي، واذا اخذت ملعقة سوس صغيرة قبل النوم فان هذا يذهب الانتفاخات التي من الممكن ان تحدث خلال النوم.

واذا وضع الخل والسوس على الفقاقيع المتفجرة التي تحدث في راحة اليد اثناء العزق اوغيره ـ فان هذا المزيج يساعد على قطع القشرة قشرة الفقاقيع دون الم. وكذلك يذهب السوس وجع البطن الناتج عن البرد او ما يسمى بالوثاب.

وفي تجربة اخرى، اخذ السوس على مدى ثلاث شهور ثلاث مرات يوميا في الصباح والظهر والمساء بمعدل ملعقة صغيرة ولوحظ ما يلي:

١ ـ يسمن الامعاء واذا اخذت ملعقة في المساء يجعل الشعر ناعما في الصباح.

٢ ـ بعد مضي ٣ ـ ٥ ساعات على اخذ ملعقة من السوس، تشعر بارتفاع في درجة الحرارة المقعده وخاصة اذا اخذت في الصباح وقبل الفطور.

عمل مزيج من السوس والثوم والعسل والخل، وذلك بأخذ كمية مناسبة من منقوع الخل والسوس ثم يمزج به ملعقة من مسحوق الثوم اومن منقوع الخل والثوم ويحلى المزيج بالعسل ويستعمل للجروح فيلحمها وخاصة الجروح التي تنشأ من استخدام مادة الاسمنت باليدين اوالرجلين.

ولمعرفة المزيد عن السوس اجريت التجربة التالية:

جيء بثلاث قطع صغيرة من الكبده، وثلاث قطع صغيرة من الدهن الحيواني، نقعت القطعة الاولى في منقوع الخل والسوس والقطعة الثانية في منقوع خل التفاح والسوس والعسل والثالثة في خل التفاح والسوس والعسل والثوم، ومدة النقع كانت عشر دقائق لكل من القطع اخذت القطع جانبا، وكذلك عمل بقطع الدهن وبعد اسبوع كشف عن التجربة وكانت النتائج كما يلي:

النتيجة البارزة لهذه التجربة وجد ان قطعة الكبدة التي نقعت بالسوس والخل والعسل اصبحت اصغر القطع رغم ان القطع متساوية اصلا. وجف ما بها من ماء وقطعة الدهن التي نقعت بالخل والسوس والعسل وجد انها ذابت دون باقي القطع وشوهد الدهن منفصلا جانبا عن القطعة مما يدل على ان مزيج الخل والسوس والعسل يساعد على امتصاص الماء، وبناء على هذه النتيجة هل اذا اخذ المزيج اعلاه يساعد الجسم على التخلص من الماء الزائد وهل اذا اخذ بعد الاكل يخفف من الحموضة لانه سيمتص الحموضة الزائدة؟

اما القطعة التي نقعت بالخل والسوس والعسل والثوم، وجدت كما هي، ووجدت كما وضعت لم تفقد من مائها شيء، بسبب وجود الثوم طبعا، وقد يفيد هذا المزيج ضد العطش، وقد يفسر هذا لماذا يفيد خل التفاح والثوم في معالجة الكوليرا فالمصاب بالكوليرا يفقد الكثير من الماء من جسمه والثوم والخل يمنع ذلك.

اما القطعة التي نقعت في السوس والخل فقط، فقد احتفظت بالماء اكثر من القطعة التي نقعت في الخل والسوس والعسل واقل من القطعة التي نقعت في الخل والسوس والعسل والثوم.

شقائق النعمـــان

كنسف لي عن ساعـده وأراني حفـرة صغـيرة على رسـغ يده، وقـال كنـا ندق شقائق النعمان ونضعه على ايدينا ونربطها من المساء حتى الصباح، حيث نفك العصبة ونجد ان شقائق النعمان قد تركت اثرا واضحا حيث لا ينبت الشعر، ويعتقد بانها تحوي مادة حارقة، كانت هذه القصة هي التي وجهت انتباهي نحو هذه العشبة ومحاولة جمع المعلومات عنها.

تنسب شقـائق النعـمان الى النعـمان ملك الحـيرة، لمحبتـه بها، وكان يحرص على ان تزرع الارض المحيطـة بقصـره ـ الـذي كان يدعى بالخورنق ـ بهذه النبتة، وكان هذا القصر يشرف على المناطق الخصبة فيرى الناظر من سطحه المناظر البديعة وخاصة في فصل الربيع.

وشقـائق النعـمان معـروفة لها فروع مزغبة، تنتهي برؤوس تحمل وردة غالبا ما تكرن حمراء، وفي داخلها بذر اسود، وهذه النبتة معروفة في بلادنا، وتنبت برية حتى تشاهد المروج حمراء من كثرة انتشار هذه النبتة.

ان ازهـار هذه النبتـة له معنى عنـد الفلاحين، اذ يعني بانه يجب التوقف عن عملية البذار، وفي هذا الصـدد يقـول المثـل العـامي (طلع النـرجس والحنـون ظب بذارك يا مجنـون) والحنـون او الدحنون هو الاسم الذي يطلق على شقائق النعمان، ويعني المثل: اي ان البذار وزراعة الحبوب بعـد ازهـار نبتـة شقـائق النعمان، لا يفيد وانه بمثابة الجنون لان الفلاح اذا فعل ذلك فانه سيخسر المحصول في تلك السنة.

وتقـول عنهـا كتب الطب الشعبي القـديم «١»، بانها تستأصل شأفة البلغم، وذلك بمضغ واكـل الـورده، وان شربت بعـد غليهـا تسكن الـوجع حيث كان، وخاصة الالم الناتج عن القولج وتـزيـل الـبرص شربـا وطـلاء وظلمـة العـين وبياضها كحلا، واذا غليت وشربت تدر اللبن وتدر الحيض احتمالا، ومسحوقها يقطع الرعاف فورا، وتكون فائدتها افضل اذا شربت مع اللبن.

شاهدني احدهم وانا اجمعها، فقال بأن احدى قريباته كانت نحيفة جدا، فأخذت تغلي من شقائق النعمان وتشرب حتى تبدلت حالتها واصبحت سمينة بشكل واضح وازداد احمرار وجهها.

وكـانت اولى التجـارب على هذه النبتـة، اخـذت عدة وردات من شقـائق النعـمان ودقت ووضعت في زجـاجـة ثم وضـع عليهـا خل التفـاح حتى توارت العشبة ثم اغلقت الزجاجة اغلاقا محكـما ووضعت في الشمس لمدة اسبـوعـين حيث تحللت الوردات واصبح لون الخل احمر، وصفيت بشاشة ووضعت للاستعمال.

وفي ذات يوم جاءني احـد الاقـربـاء يشكـو من مسمار لحمي من مدة عام في راحة قدمه، وهو عبـارة عن الم يتركـز في دائـرة قطـرهـا ٢ سم تقريبا، ويمتد الى الداخل ولم يكن لهذا المسمار اي اثر واضح للعيان على الجلد، الا الالم الذي كان يوجعه جدا كلما سار على قدميه، فدهن المسمار من

«١» تذكرة داود

منقوع الخل وشقائق النعمان ٢ ـ ٣ مرات يوميا.

وبعد عشرة ايام جاءني وقال لي اين العشبة التي دهنت فيها المسمار الذي كان براحة قدمي؟، فسألته عن السبب، فقال ان المسمار الذي كان في راحة قدمه قد شفي تماما بعد دهنه من منقوع خل التفاح وشقائق النعمان.

وفي تجربة اخرى اعطي احدهم ملء زجاجة صغيرة ـ زجاجة ابرة بنسلين ـ من منقوع خل التفاح وشقائق النعمان، من اجل ازالة تآليل انتشرت على يده، ونصحته بان يضع خمسة مرات في اليوم على التآليل بواسطة عود كبريت، وبعد ان انتهى الدواء كانت التآليل قد ذابت بشكل واضح ونقصت الى حد كبير، فاعدت له الدواء وشفي تماما.

بعدها استخدم هذا المنقوع اكثر من عشر مرات ولاشخاص مختلفين، وكانت كلها ناجحة حيث كانت في كل مرة تنهي التآليل، وانهالت طلبات كثيرة من الناس ولم تلب طلباتهم لان القصد كان جمع العلومات، ويعتقد بان سبب ازالته للتآليل هو احتوائه على مواد حارقة.

ووجد ان افضل طريقة هي التنقيط على التآليل بواسطة عود كبريت، من ٥ ـ ٦ مرات في اليوم وفي المساء يوضع على التالول قطعة قطن مبللة بمنقوع الخل وشقائق النعمان، ويوضع فوقها قطعة من ورق النايلون، وتلصق ورقة النايلون والقطنة على الثالول لمنع تبخر مزيج الخل وشقائق النعمان.

وكانت اكثر التجارب اثارة، هي ان بنتا في السنة التاسعة من عمرها، كانت تنتشر الثآليل حول شفتها العليا وتتدلى على فمها معطية منظرا قبيحا، كما كانت بجانب فمها مجموعة من التآليل ذي ساق واحد وبطول ٤ ـ ٥ مم، واعطيت من منقوع الخل وشقائق النعمان واخذت تدهن هذه التآليل ٥ ـ ٦ مرات يوميا، وفي المساء تضع على التآليل مزيجا من منقوع خل التفاح وشقائق النعمان وزيت الخروع، تلصق كما شرح سابقا، وفي حوالي خمسين يوما انتهت هذه التآليل ولم يعد لها اي اثر.

وفي تجربة اخرى كانت في وجه احدهم زائدة دهنية على شكل حبة كبيرة نوعا ما، لا تؤلم ولكنها تعطيه منظرا قبيحا، فاعطي مزيج من خل التفاح وشقائق النعمان، وزيت الخروع بنسبة ١ : ٢ جزء زيت خروع وجزئين من منقوع شقائق النعمان، ولم تجرح الحبة هذه المرة ليضع عليها من منقوع الخل وشقائق النعمان، بل كان يدهنها في النهار من منقوع الخل وشقائق النعمان وفي الليل كان يبلل قطنة من مزيج خل التفاح وشقائق النعمان وزيت الخروع ويربطها على الحبة للصباح واستمرت التجربة ستة شهور متوالية، وكانت النتيجة ان صغرت الحبة ولكنها لم تنته.

ولوحظ ان منقوع الخل وشقائق النعمان يفيد في حالة الكحة، اوفي حالة الالام الداخلية مهما كان مصدرها، اذا شرب منها فانها تخف بل توقف الالم.

استعمل منقوع شقائق النعمان وخل التفاح في حالة طفل يصيبه الربو بمجرد اصابته بالبرد، وحالته تتلخص في ان تنفسه يصبح ذا صعوبة كبيرة، حيث يشاهد بطنه وهو يتحرك بسرعة اثناء التنفس وطيلة المرض، وكان يعرض على الدكتور بدون فائدة وفي اخر مرة اعطي كاسة شاي من منقوع خل التفاح وشقائق النعمان المحلى بدبس العنب، وانتهت هذه الحالة نهائيا ولم يعد يصاب بالحالة السابقة رغم تكرار تعرضه للبرد ومضى اكثر من اربع سنوات، ولكن المؤلف لا يستطيع

التأكد بان ذلك كان من اثر منقوع شقائق النعمان وخل التفاح، لان ذلك كان مرافقا باعطائه ادوية من الدكتور، لذلك يجب اعادة هذه التجربة بالرغم من ان ادوية الدكتور لم تكن ناجحة في الحالات السابقة، ومر معنا ايضا بان الخل والدبس يزيل الخفقان - راجع بحث الدبس -

لوحظ بان شقائق النعمان الجافة لها مفعول اكثر منها وهي خضراء، وتجفف شقائق النعمان في الظل، فبعد ان تقطع توضع في الظل، ويلاحظ وجود مسافة بين كل وردة واخرى او تشبك بخيط وتعلق وعندما تجف توضع في اوعية زجاجية وتغلق ويعمل منها صبغة او منقوع بالطريقة المشروحة سابقا وملخصها: يوضع مسحوق العشبة او العشبة في زجاجة ثم توارى بخل التفاح وتغلق اغلاقا محكما وتوضع في الشمس لمدة ٢ - ٣ اسابيع بعد ذلك تصفى وتعد للاستعمال، ولوحظ ان هذا المنقوع اذا زاد عن سنة فانه يفقد مفعوله ولا يعود يصلح لازالة التآليل، وهذا يعني انه يفقد المواد التي تساعد على ازالة التآليل ويعتقد بانه نوع من الزيت الطيار.

زيت شقائق النعمان:

جيء بشقائق النعمان، وذبلت في الظل ووضعت في زجاجة ثم وضع عليها زيت الزيتون حتى وارى مسحوق شقائق النعمان واغلقت الزجاجة، ووضعت تحت الجو لمدة اربعة شهور - ليس بالضرورة ان يكون الوقت اربعة شهور - وبعدها صفيت بواسطة قطعة قماش وجهزت للاستعمال.

وجد من خواص هذا الزيت انه يتجمد تحت ظروف الجو العادية، فاذا ما برد الجو فانه يتجمد، بينما الانواع الاخرى من الزيوت لا تتجمد بنفس الدرجة، مثل زيت الزيتون، زيت الفيجن، زيت الثوم، وان كمية قليلة من النشادر تجمد هذا الزيت، بينما نفس هذه الكمية من النشادر لا تجمد كمية مقابلة من زيت الزيتون اوالزيوت الاخرى، وهذا يدل على ان نسبة الهيدروجين عالية في هذا الزيت.

ومن التجارب التي اجريت على هذا الزيت:

سقط احدهم في حفرة، وكانت اصابته في الركبة بليغة، حيث تمزقت بعض الالياف ودلكت ركبته من هذا الزيت اكثر من مرة وبعد يومين من الدلك، وجد المصاب في نفسه الشجاعة ان يحاول الوقوف على رجليه، ولكنه نصح ان لا يمشي وانما يستمر في الدلك خوفا من ان يكون هذا الزيت قد خفف الالم دون تقوية الياف ركبته واستمر يدلك وافاد بان هذا الزيت قد افاده كثيرا.

وفي تجربة اخرى شكا احدهم بان ظهره يؤلمه جدا وانه معتاد على دلكه ويزداد الالم في الصباح عندما يسهر طويلا، دُلك ظهره بمنقوع الخل وشقائق النعمان ثم بزيت شقائق النعمان وفي الصباح افاد بانه شعر بنشاط لم يكن يشعر به من قبل رغم انه سهر كثيرا.

وفي تجربة اخرى شكت احداهن بان عضلات ذراعيها تؤلمها على اثر قيامها بعمل شاق، فدلكت ذراعيها بزيت شقائق النعمان ولم تدلك الاخرى وبعد يومين افادت بان الالم الصادر عن الذراع التي لم تدلك بزيت شقائق النعمان، كان اكثر ايلاما من تلك التي دلكت بزيت شقائق النعمان.

استعمل زيت شقائق النعمان في دهن جرح مؤلم سببه الحذاء ولكن الجرح اخذ يؤلم بشكل اكثر بدليل ان هذا الزيت لا يستعمل للجروح الحارة، وخاصة ان العوامل التي سببت الجرح لا زالت قائمة وهي احتكاك الحذاء بالجلد.



العســـــل

وجد العسل في قبور الفراعنة منذ ثلاثة الاف عام، لم يتغير الا لونه الى الاسوداد كما وجدت جثة طفل في اهرامات الجيزة، غير متفسخة واستعمل العسل في حفظها وذلك قبل معرفة التبريد.

والعسل يحول دون التخمر في المعدة والامعاء، كما تمتصه المعدة والامعاء بسرعة ويحتوي العسل على عناصر تفيد في تكوين الدم، وهو ملين ملطف يحول دون الاصابة بالقبض، ويكاد يكون العسل اغنى الاغذية بالحديد والكلس والفوسفور والكبريت واذا ما اعتاد الطفل على اخذ ملعقة عسل من الشهر الرابع، من شأن هذا ان يحميه من شر الكساح، واذا تناولت الحامل ملعقتين صغيرتين من العسل ثلاث مرات يوميا، ممزوجتين بخل التفاح و الماء، هذا يساعد على تكوين جهاز عصبي صحيح لجنينها.

والمعادن الموجودة في العسل هي المعادن الموجودة في التربة، حيث تأتي الى رحيق الازهار، التي يمتصها النحل ويعمل منه العسل، لذلك تختلف انواع وكميات المعادن الموجودة في العسل على حسب التربة وللعسل الاسود قيمة عالية لغنائه بالمعادن.

يحتوي العسل على نوعين من السكر هي سكر الدكتوروز(DEXTROSE) الذي تمتصه المعدة بسرعة وسكر الفواكه(LEWLOSE) الذي تمتصه المعدة ببطء مما يساعد على حفظ وتعديل كمية السكر في الدم لتبقى طبيعية.

ان اكل العسل وشمع العسل يفيد في حماية الانسان من البرد، ومن الرشوحات والانفولنزا والتهاب الطرق التنفسية والسعال الديكي «١» وهذه الامراض اذا اصيب بها الطفل قبل اكتمال نموه الجسمي فانها من الممكن ان تؤثر على طوله بحيث اذا تكررت تلك الامراض من المحتمل جدا ان لا يصل الى طوله الطبيعي.

جاء يشكو من ان لوزابنه والبالغ من العمر ثلاث سنوات تؤلمه باستمرار وتنزل دائما في فصل الشتاء فاعطي الوصفة التالية:

يذوب شمع العسل في الماء، بواسطة غلي الشمع في الماء، بواقع ٣٠ ـ ٥٠غم شمع عسل لكل كاسة ماء، ثم يزال شمع العسل بعد ان يتجمد، ويؤخذ من هذا الماء ثلاث مرات يوميا، قدر كاسة ماء بعد ان يذوب بها ٢ ـ ٣ ملاعق حليب ثم يحلى المزيج بالعسل. وقام باعطاء ابنه ٣ كاسات كبيرة في اليوم في الاوقات الثلاثة هذا في الاسبوع الاول.

وفي الاسبوع الثاني كان يأخذ كاستين في اليوم، احداهما في الصباح واخرى في المساء وفي

«١» مجلة الفيصل العدد (٣٧) ١٩٨٠ ص ١٣٧ ـ ١٣٨

الاسبوعين الاخيرين كان يأخذ كاسة واحدة في الصباح، وكانت النتيجة ان ابنه لم يصب بالبرد في ذلك الشتاء وان لوزه التي كانت تنزل باستمرار لم تنزل في ذلك الشتاء وان صحته تحسنت مما دعا الطبيب الذي كان يشرف عليه في السنوات السابقة الى التساؤل عن سبب عدم نزول لوزه وتحسن صحته.

والعسل يساعد على التخلص من التعب، ويزيد من قوة التحمل عند الانسان، وهو يفيد في ازالة الاختلاجات التقلصية التي تطرأ على الجفون، او على زوايا الفم وغالبا ما تنتج هذه التقلصات عن البرد وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين مع كل وجبة طعام بالاضافة الى ملعقة من السيرج واخرى من زيت الذرة، فتزول الاختلاجات في مدة تزيد او تنقص وفق شدة الاصابة.

والعسل والزعتر يشفي القصبات الهوائية، فيغلي الزعتر بالماء ويحلى بالعسل او ينقع الزعتر في خل التفاح لمدة ١٤ يوما ثم يصفى، وتؤخذ منه ملعقة كبيرة للكاسة ويحلى بالعسل، واذا اخذ العسل مع الترمس طهر الامعاء من الدود.

ذكر احدهم بانه في احد الايام اكل اكلة لذيذة واكثر منها بدرجة كبيرة، ونتيجة لذلك اخذ يراجع ما يأكل، واستمر ذلك طويلا، اي استمرت المراجعة، وافاد بانه استخدم مسحوق القرحة مع العسل وشعر بعد مدة بتحسن ٥٠٪ لكنه استمر في شرب الحليب المحلى بالعسل وبذلك شفي تماما.

وجرت العادة ان يكشف عن العسل لمعرفة ما اذا كان العسل مغشوشا ام لا بواسطة قلم كوبياء، وذلك بوضع نقطة من العسل على راحة اليد، ثم تحاول التعليم بقلم الكوبياء على نقطة العسل، فاذا علم القلم على راحة اليد، يكون العسل مغشوشا اي يخالطه الماء الذي يساعد على اذابة حبر القلم.

ومن التجارب التي اجريت على العسل، استعماله لمعالجة الحروق، فيذوب مع عصير الليمون، ملعقة كبيرة للكاسة الصغيرة، ثم يوضع في الثلاجة ويكون جاهزا للاستعمال، واذا استخدم بسرعة فانه يمنع تكون الفقاقيع ويشفي بسرعة والعسل يحافظ على اللون الطبيعي والمرونة، ففي تجربة جيء بقطعة من اللحم وقسمت الى قسمين نقعت القطعة الاولى في خل التفاح فقط، ونقعت الثانية في خل التفاح المحلى بالعسل وكانت مدة النقع للقطعتين متساوية - بضعة دقائق - وعلقت القطعتان في مواجهة الشمس وبعد عشرة ايام وجد ان قطعة اللحم التي نقعت في الخل فقط، قد جفت تماما، وتغير لونها، واصبحت اليافها قابلة للتكسير اما القطعة الاخرى بقيت طرية تماما، وحافظ اللحم على لونه الطبيعي تماما.

وفي تجربة اخرى جيء بعصير البندورة المطبوخ، وقسم على ثلاثة كاسات بكميات متساوية، الاولى وضع بها بضعة نقاط من منقوع خل التفاح والثانية وضع بها نفس عدد النقاط من منقوع خل التفاح والثوم المحلى بالعسل، والثالثة لم يوضع بها شيء سوى عصير البندورة، وبعد اسبوع كشف التجربة، فوجد ان الكاسة التي لم تجف هي المحلاة بالعسل، وبقي عصير البندورة يحتفظ بمائه اما الكاستين الاخرتين، فقد وجد ان الماء قد جف تماما من عصير البندورة وكانت الحموضة واضحة في الكاسة التي لم يوضع بها شيء، ويقال ان العسل يجذب الماء كما يجذب المغناطيس الحديد.

العنـــــب

من اغنى الفـواكـه في فيتـامـين أ، ب، ث، ويفيـد التسمم بالزئبق والرصـــاص وزائدي البدانة،، والاصـابة بالسرطان تكاد تكون معدومة في البلدان الغنية بكروم العنب وهو من اسهل الفواكه هضما على الاطلاق.

والـزبيب يسمن كثيرا اذا اكـل بالـزعتر، ويحمر اللون ويزيل اليرقان، وان اكل مع الفلفل ازال برد الكـلي، وبـالخـل يدفـع الـيرقـان، واذا اخذ بعد الادوية يقوي مفعولها وان سحق مع اي شحم كان ووضع على الاورام حللها ـ شحم الغنم يحلل الاورام بشكل جيد ـ وان دق مع الصبر وطـلي على القـراع اشفـاه، وهو يضر الكلى ويصلحه الشحم واللوز، والعنب ومخلفاته مثل الورق والعروق الغضة وثمرة، دواء ممتاز للمعدة.

ذكر لي احدهم بأن يده تورمت لدرجة مزعجة، وراجع الدكتور واشار عليه بأنه بحاجة الى عملية ولكن احدهم وصفه الوصفة الشعبية التالية:

سحق الـزبيب مع ليـة خاروف، وعمـل منها لبخة ثبتها على يده بواسطة قطعة من القماش من المساء للصباح وفي الصباح وجد ان الورم قد خف الى حد كبير.

شكت احـدى الحـوامـل بانـه من العـادة ان تشعر بحرقان في معدتها وخاصة عندما تحمل، ونصحت بان تأخـذ كاسـة من المـاء محلاة بدبس العنب الاصـلي، ففعلت وافـادت بانها ترتاح من الحرقة عندما تشرب الماء المحلى بدبس العنب.

كما شكـا اخـر بان ركبتـه متـورمـة، فنصح بأن يدق الزبيب مع لية خاروف ويعمل منها لبخة يثبتها على ركبته من المساء الى الصباح، ففعل، وفي اليوم التالي افاد بان الورم خف بشكل ملحوظ.

وفي تجربة اخرى:

كانت تتجمـع وراء رقبتـه مجمـوعة من الحبوب الصلبة الصغيرة، ذات لون داكن ولم تذهب رغم المعـالجـة الطـويلة، واستمـرت هذه الحبـوب سنـوات طويلة، وكانت تخف بعد اكل الملفوف ولكنها تعود، وفي احدى الليالي اكل المصاب بهذه الحبوب ما يساوي وقية من الزبيب ببذره قبل ان ينام وكان يمضغ الزبيب مع البزر بشكل جيد، وفي الصباح شعر بأن الحبوب خفت، واستمر بعد ذلك في تناول فطوره وعشاءه من الزبيب والحليب واللوز، فكان يمضغ الزبيب مع بزره ومع اللوز بشكل جيد ثم يشرب بعد ذلك الحليب غير المحلى، وهكذا حتى ينتهي فطوره او عشاءه واستمر يقوم بذلك في حدود عشرين يوما بعدها انتهت الحبات التي عاني منها طويلا.

والوصفة التالية تفيد الاورام وتفتح السدد:

يذوب شمـع العسـل بالمـاء، ثم تنـزل عن النار يوضع على المزيج كمية مناسبة من البابونج يغلق الـوعـاء لمدة عشر دقـائق، يصفى المزيج، تؤخذ كاسة من المزيج يذوب بها (٢ ـ ٣) ملاعق حليب ثم يمضـغ الـزبيب مع بذره ومـع اللوز الحلو، ثم يشـرب فوق ذلـك من الحليب الـذي اعـددنـاه، وتكـرر هذه العمليـة في المسـاء والصباح حسب الحاجة، وتستخدم هذه الوصفة لنزول اللوز او اية اورام في الجسم فانها تساعد على تخفيفها والقضاء عليها.

هذا ومن المفضـل ان يؤكـل الـزبيب مع شوربـة اللحم، فان هذا يفيـد في ازالة الاورام في جميع انحاء الجسم.

الفيجن «السذاب» (Ruta Graveelens)

عشبة خضراء زرقاء اللون، لها رائحة قوية، اوراقها بيضوية الشكل مجنحة ومنقطة ازهارها نجمية الشكل صفراء، خضراء، والمواد الفعالة، زيت طيار يخرش الجلد.

وجاء في تذكرة داود ان درهم من السذاب في كل يوم يبرىء من الفالج ويحلل المغص والرياح الغليظة واليرقان ويفيد في عصر البول، ويخرج الديدان، ويشفي امراض الرحم والمقعدة كلها، ويفيد في الباسور والربو شربا واحتمالا، وان طلي بالعسل والنطرون والشب جلا التآليل والبهق والبرص وداء الثعلبة ويحلل الاورام حيث كانت واذا طبخ بالزيت فتح الصمم واذهب الدوى والطنين قطورا، ويفيد الصداع اذا استخدم سعوطا ويفيد اوجاع الظهر والفاصل والنقرس طلاء ومع العسل يقطع البياض من العين ويمنع نزول الماء من العين كحلا، ويقاوم السموم شربا وطلاء واكلا، حتى ان فرشه اي استعماله كفرشة يطرد الهواء السامة، ومن خواصه ان يقطع الرائحة، وكثرته تسبب الصداع وادمانه يضعف البصر ويصلحه الانيسون.

ويقول عنه رويحه في كتابة التداوى بالاعشاب، انه يفيد في امتصاص وازالة الام الكدمات والتواء المفاصل ويفيد في الروماتزم واجهاد العيون ويفيد الصرع، وخفقان القلب.

هذا وتجمع كتب الطب الشعبي على ان استعمال الجرعات الكبيرة او الكميات الكبيرة من الفيجن ضار، وتعمل الصبغة من الفيجن او المنقوع، وذلك بغمر الاوراق بخل التفاح او الكحول بنسبة ٥ : ١ نسبة الكحول الى السذاب على الترتيب.

اما بالنسبة لزيت الفيجن فيعمل بالطريقة التالية:

تذبل اوراق الفيجن في الظل ثم توضع في زجاجة، وتوارى بزيت الزيتون وتغلق باحكام وتوضع تحت اشعة الشمس لمدة اقلها اسبوعان، تخض الزجاجة بين حين واخر.

اما بالنسبة لعمل المستحلب من السذاب فيؤخذ (نصف ـ ملعقة) من مسحوق الفيجن لكل فنجانين من الماء الساخن، ويوضع الجميع في وعاء من الفخار ويسد لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة بعدها يصفى المستحلب ويستعمل.

اما بالنسبة لعامة الناس فانهم يحيطون الفيجن باهتمام خاص، فقد شاهدت امرأة متقدمة في السن في العقد الثامن من عمرها تأخذ من عروق الفيجن الاخضر وتثبتها في رأسها، وعندما سألتها عن السبب، افادت بأن هذه العشبة تطرد الجان من البيت ولدى الدراسة التي اجراها المؤلف على العشبة تبين بأنها تخفف من الخوف والغضب اذا مضغت اثناء هذه الحالات، كما تفيد معظم كتب الطب الشعبي، بأن هذه العشبة تفيد في ازالة الصرع وخاصة عند النساء وتفيد حتى في حالات الجنون ومن العادة في مجتمعنا ان يسمي العامة الشخص المصاب بالصرع بان الجان قد ضربه او ركبه، وطالما ان هذه العشبة تفيد في ازالة الصرع وتخفف من الغضب والخوف فانها بالتالي تطرد الجان من البيت في منطق العوام.

واما كيفية استعمـالـه للصرع تؤخذ ملعقة كبيرة من صبغة الفيجن وخل التفاح وتوضع في كاسة مملوءة بالماء وتحلى بدبس العنب، وتؤخذ عند الحاجة او ٣ ـ ٤ مرات في اليوم.
وفي رواية اخرى ذكر لي احد الاشخاص ان الفيجن وزيت الزيتون اذا سحق معا فانه يفيد في حالات الخرع، فقد ذكر بان اخا صغيرا له وقف في احد الامسيات امام البيت ومر امامه حيوان اخافه، ومن جراء ذلك فقد القدرة على الوقوف على رجليه واخذ اباه يدهن جسم الطفل وخاصة ساقيه بالفيجن وزيت الـزيتـون، واستمـرت مدة الدهن اسبوعين عندما اصبح الطفل قادرا على الوقوف على قدميه كالمعتاد.

ويعتقـد كثير من النـاس بانـه مفيـد للاعصـاب، حيث يغلي الفيجن بالماء ويعرض جسم المـريض الى بخـاره، وتكرر هذه العملية حتى يشفى المريض، ومن الناس من يستخدمه لتسكين الام الاسنـان ووجـع اللثـة، وذلك بغليه بالماء، والتمضمض به بين حين واخر، ويقال انه يفيد في تسكين وجع الاسنان الناتج عند اكل مادة حلوة او حامضة.

ومن العادات ايضا، استعمال الفيجن لحفظ لون ونكهة السمن، وذلك بغليه مع الزبدة اثناء عمل السمن منها، كما يغرسه السعوديون في رؤوسهم ليعطيهم رائحة زكية.
امـا بالنسبـة للتجـارب التي اجـريت من قبـل المؤلف على الفيجن فكـانت متعددة ومفيدة واستعمـل خل التفـاح في صنـع الصبغة من الفيجن ووجد ان هذه الصبغة اذا دهن بها الجلد فانها تجلب الـدم الى الجلد، واذا استعملت قبـل الحـلاقـة، اي دهن الوجه بها، فان اي خدش بسيط يسبب سيلان الدم.

في مساء احد الايام من الشتاء الباردة جاءني احد السواقين وقال بانه لا يستطيع ان يغمض يداه على دولاب السيارة من شدة البرد، وان يديه تؤلمه اذا حاول ذلك، واعطى من منقوع الخل والفيجن ودهن يديه حتى تشبعت وكرر ذلك لمدة يومين، افاد بعدها بانه لم يعد يعاني من الالم الذي كان ينتج عن برودة يديه.

شكت احـدى الفتيـات، بأن عضلات ذراعيها تؤلمها الما مبرحا في ايام الشتاء، لدرجة انها تضرب بذراعيها في الحائط عندما يشتد عليها الالم، واعطيت من منقوع الخل والفيجن وافادت بان الالم ينتهي تماما عندما تدهن منه.
اعطي منقوع الخل والفيجن ـ اي صبغة الفيجن ـ لاحد الاشخاص من اجل ان يأخذ منه ملعقة صغيرة في الصباح وعند النوم، من اجل الحفاظ على تفاعله الحمضي، وافاد بان والده اخذ يدهن مفاصله التي تضرب عليه من الروماتيزم، وخاصة من مفاصل الصابع اليدين، وكان كل مرة يوقف الضرب.
ذكر لي احد الزملاء بأن ذراع والدته ومفاصلها تؤلمها وخاصة اثناء الليل في فصل الشتاء ولا تستطيع النوم، فأعطى من منقوع الخل والفيجن وفنجان من زيت الزيتون وضع عليه ٣ ـ ٤ نقطة من زيت اللوز المر، وطلبت منه ان تدهن امه اولا، من منقوع الخل والفيجن، ثم تدهن من زيت

الزيتون وزيت اللوز المر، وعندما التقيت به افاد بان والدته اتصلت به تلفونيا وسألته عما اذا كانت المادة التي دهنت منها، فيها شيء من المخدر، وذلك لانه اوقف الضرب في ذراعيها وركبها حالا ولمدة تتراوح بين ٢ ـ ٣ ساعات.

وزميل اخر في العقد الخامس من عمره، كان يتردد كثيرا على الدكتور بسبب روماتزم في ركبه، واعطي من منقوع الخل والفيجن وفنجان زيت زيتون مع ٣٠ ـ ٤٠ نقطة من زيت اللوز المر وطلبت منه ان يدهن بالطريقة المشروحة سابقا، وان يفطر على قطين ولوز مع زيت الزيتون، حيث يسحق اللوز ويضعه في وعاء زجاجي محكم خوفا من تطاير الزيت، ثم يُغمس القطين في الزيت ومسحوق اللوز ويُؤكل وافاد بانه كان يدهن ركبه عندما كان يشعر بالنوم، فينام نوما عميقا، حيث تتوقف ركبه عن ايلامه وبعد فترة استعمال استمرت شهرا كاملا، افاد بانه لم يعد بحاجة الى الادوية التي كان يستعملها.

وفي تجربة اخرى لشخص كان يشكو من الروماتزم في جميع انحاء جسمه وخاصة مفاصله اعطي من منقوع الخل والفيجن واعطي زيت الزيتون وزيت لوز مر لكي يستعمل ذلك كما شرح سابقا، ونصح بان يفطر على القطين ومسحوق اللوز وزيت الزيتون، بان يغمس حبة القطين في الزيت ثم بمسحوق اللوز ويأكلها بعد ذلك، وفي هذه المرة نصح ان يأخذ ملعقة صغيرة في كوب ماء من منقوع الخل والفيجن ثلاثة مرات في اليوم بعد ان يحلى المزيج بالعسل، بالاضافة الى ذلك نصح بان يأخذ كل يومين او ثلاثة حمام خلي، وذلك بدلك الجسم بقليل من خل التفاح او منقوع خل التفاح والفيجن، والطريقة هي وضع ملعقة كبيرة من الخل في كأس من الماء ثم يؤخذ قليل منه في حفنة اليد ويدلك الجسم، وتستعمل هذه الطريقة ايضا بعد الانتهاء من الحمام العادي وبعد تجفيف الجسم من الصابون ولا يغسل الجسم بعد الحمام الخلي وذلك من اجل المحافظة على التفاعل الحامضي للجسم، وافاد بعد ذلك بأن النتائج كانت طيبة جدا.

ولمعرفة ماذا يحدث عند وضع زيت اللوز المر على منقوع الخل والفيجن جيء بانبوب رفيع ووضع بها منقوع الخل والفيجن ثم وضع على المزيج بضعة نقاط من زيت اللوز المر، وخض الانبوب بعدها وجد ان مادة بيضاء ترسب في قعر الانبوب، نتيجة تفاعل منقوع الخل والفيجن مع زيت اللوز المر.

اما لماذا يوقف منقوع الخل والفيجن ضربات المفاصل، لان الفيجن يحافظ على كثافة الدم اولعل هذا يعود الى الناحية الكيميائية حيث يغير خل التفاح التفاعل الى حامضي اولان خل التفاح يحتوي على مادة البوتاس التي تفيد في الروماتيزم كما يقول الدكتور القباني، والذي يعزز هذا الاعتقاد تجارب الناس فقد افادت احداهن انها استخدمت مسحوق الفلفل الاحمر منقوعا في الكحول وكانت تدهن منه ركبتها فيوقف الروماتيزم ومن المعروف ان الفلفل مصدر هام من مصادر البوتاس، كما افاد اخر بانه استخدم العسل بدل السكر في طعامه اليومي، وانتهى الروماتيزم من ركبه في خلال عام، ومن المعروف ايضا ان العسل هو مصدر هام من مصادر البوتاس.

وسواء اكان السذاب اوخل التفاح او العسل مفيد في روماتيزم المفاصل، فانه من الضروري الاهتمام بالتهاب المفاصل كما تقول جريدة الرأي الاردنية «١» وذلك لوجود علاقة بين التهاب المفاصل والسرطان، الذي ما زال يحيط به كثيرا من الغموض، وفي هذا المجال وجد العلماء البريطانيون ان المركب الكيماوي الذي تفرزه الأورام السرطانية والذي يشجع الاوعية على النمو داخل الاورام، لتزويد الاورام النامية بالغذاء والاكسجين موجود ايضا في المفاصل المصابة بالالتهاب، ويأمل الاطباء اليوم ان يعثروا على طريقة لوقف الالتهاب بالمفاصل وافراز تلك المادة ومن ثم القضاء على اسباب الورم.

وضع منقول الخل والفيجن على عظم يتجمع عليه الذر الكثير ـ نمل صغير ـ وهرب النمل ولم يعد يتجمع، واعيد وضع هذا العظم الذي وضع عليه منقوع الخل والفيجن، بين عظام اخرى يتجمع عليها الذر ومع هذا لم يقربه الذر، واذا وضع على الجرح فان الذباب لا يقرب الجرح ويساعد على تجفيفه.

يشعر الانسان احيانا بدقات سريعة للقلب، فاذا ما مضغ بضع وريقات من الفيجن فان من شأنه ان يوقف هذه الدقات السريعة فورا، كما يفيد الفيجن في حالة الانتفاخات في البطن، وان مضغ عدة وريقات يوقف حركة الغازات في الامعاء واذا مضغ اثناء القيام بمجهود عضلي او رياضة كلعب كرة القدم، فان هذا من شأنه ان ينظم دقات القلب على ان لا تكون الكمية المستعملة كبيرة، كما ان مضغ عدة وريقات غضة يخفف وينهي ضيق التنفس الخفيف ويفيد ايضا في حالة تضيق الشرايين. ووجد ان منقوع الخل والفيجن يفيد في شفاء الجروح الناتجة عن العض بالاسنان.

واذا مضغ ثم استعملت الفرشاة في تنظيف الاسنان فانه يخفف من نزول الدم من اللثة وتصبح رائحة الفم افضل، كما وجد ان الفيجن قابض، فقد اعتاد احدهم تناول كاسة حليب محلاة بالعسل في كل صباح من اجل تسهيل الباطنة، افاد بانه عندما اضاف مسحوق ورق الفيجن الى الحليب فان هذا لم يساعد على تسهيل الباطنة، واعيدت التجربة واعطي احدهم مسحوق الفيجن في كاسة ماء ساخن، فافاد بان حالة الاسهال التي كان يعاني منها انتهت.

وفي احد الايام سقط احد الاطفال على الارض مما سبب له رضوضا وانتفاخات في وجهه نتيجة السقوط، ودهن عدة مرات من منقوع الفيجن والخل وانتهت الانتفاخات التي دهنت اسرع بكثير من الانتفاخات التي لم تدهن، كما استعملت صبغة الفيجن وخل التفاح مرات كثيرة لازالة اثار الكدمات فكانت باستمرار تساعد على زوال هذه الاثار.

الفيجن واللون والبيئة الصالحة للحياة

جيء بعصير البندورة وصفي بشاشة وقسم بالتساوي بين كاستين متساويتين في الحجم وضع في الكاسة الاولى ١٥ نقطة من منقوع الفيجن والخل وفي الكاسة الاخرى ١٥ نقطة من خل

«١» تاريخ ١٧/ ٥/ ٨١

التفاح بدون الفيجن، ووضعت الكاستان مكشوفتان وراء ستار بعيد عن الشمس وبعد مدة كشف على الكاستين وكانت النتيجة:

وجد في الكاستين دودا قد نما، وان هذا الدود هو من نوع واحد ولكن الدود في الكاسة التي بها فيجن كان اسمك بشكل واضح جدا، واذا اضفنا هذه النتيجة الى النتيجة التي تقول بان خل التفاح يساعد على الحمل - راجع بحث خل التفاح - فان اضافة الفيجن الى خل التفاح قد يساعد بشكل اكبر على الحمل، الا ان هذا بحاجة الى اجراء المزيد من التجارب كما انه لوحظ بان عصير البندورة الذي وضع عليه الفيجن احتفظ بلونه اكثر من العصير الاخر الذي لم يوضع عليه فيجن، وعندما تركت الكاستان في مكانها حتى جف سائل البندورة، وجد في قعر الزجاجة التي بها فيجن بقع حمراء كلون البندورة، ولكن هذا اللون اخذ يشتد احمرارا كلما مر الوقت واصبح مثل لون عقيد البندورة وكأن هناك احياء تكافح وباصرار من اجل الحفاظ على لون البندورة الاصلي والمهدد بالزوال، بينما البندورة في الكاسة التي لم يوضع بها فيجن فقدت لونها الطبيعي.

ومن حيث الرائحة وجد ان الفيجن يحافظ على الرائحة اكثر، وكذلك وجد ان فقاقيع الهواء اقل في العصير الذي وضع به الفيجن من عصير البندورة الذي لم يوضع به الفيجن كأنه يطرد الهواء، ويكتفي بالقليل منه في السائل، وهذا قد يفسر لماذا يوقف مضغ الفيجن حركة الغازات في الامعاء، فهو قد يحافظ على كثافة واحدة لهذه الغازات.

وفي تجربة اخرى جيء بزجاجات ابر بنسلين ووضع في كل منها كمية متساوية من مسحوق قشر البيض وغمر مسحوق قشر البيض في الزجاجة الاولى بعصير الليمون الحامض والثانية غمر بعصير الليمون ووضع معه بضعة وريقات غضة من الفيجن، وتركت جانبا حتى تكون بهما عفن فكان لونه في الزجاجة التي لم يوضع بها الفيجن اسود بينما كان لونه في الزجاجة التي وضع بها فيجن ابيض ناصع وهذا يعني ان الفيجن يحافظ على اللون الاصلي وهو لون قشر البيض وهذه النتيجة تدعم النتيجة السابقة عندما رأينا ان الفيجن يحافظ على لون عصير البندورة.

الفيجن والكثافة:

في تجربة جيء بحبة بندورة كبيرة وعصرت، وصفيت بواسطة قطعة قماش وقُسم عصيرها على اربع زجاجات صغيرة - زجاجات ابر بنسلين - بالتساوي وضع في الزجاجة الاولى ١٠ نقاط من منقوع الخل والفيجن وفي الثانية خمس نقاط وفي الثالثة ثلاث نقاط اما الرابعة فلم يوضع بها اي شيء من منقوع الخل والفيجن.

وضعت الزجاجات جميعا الى جنب بعيدة عن اشعة الشمس، وبعد ثمانية عشر ساعة كشف على التجربة: وجد ان السائل في الزجاجة التي لم يوضع بها فيجن انفصل الى قسمين قسم ماء صافي والقسم الاخر بقايا عصير البندورة ووجدت مليئة بالذر - النمل الصغير - اما الزجاجة التي وضع بها ثلاثة نقاط من منقوع الخل والفيجن انقسم العصير بها الى قسمين ولكن سمك الماء الصافي كان اقل من سمك الماء الصافي في الزجاجة التي لم يوضع بها شيء من منقوع الخل

والفيجن، ووجد في هذه الكاسة ذرة نمل واحدة فقط، اما الزجاجات الاخرى فلم ينقسم عصيرها وبقي متماسكا، وبعد حوالي يومين اعيد الكشف على التجربة مرة اخرى فوجد ان عصير الزجاجة التي بها خمس نقاط من منقوع الفيجن والخل قد انفصل العصير الى قسمين، اما الزجاجة التي وضع بها عشر نقاط من منقوع الفيجن والخل بقي عصيرها متماسكا اي كلما زادت نسبة تركيز الفيجن في السائل ازدادت فترة تماسك السائل اي ان السائل يحافظ على كثافته فترة اطول كلما زادت نسبة تركيز الفيجن فيه.

وفي تجربة اخرى وضع في كاستين صغيرتين كميات متساوية من عصير البندورة ووضع في احداهما ١٥ نقطة من منقوع الخل والفيجن وفي الاخرى ١٥ نقطة من منقوع الخل وشقائق النعمان، لمعرفة البيئة الاصلح للحياة، وبعد مدة كشف عن التجربة فوجد ان العصير في الكاستين قد جف ولكن لوحظ ان عصير البندورة الذي وضع به الفيجن قد جف على قعر الكاسة وعلى اطرافها بالتساوي وبسمك واحد اي بانتظام وكأنك وزعته بواسطة فرشاة وذلك بعكس الكاسة الاخرى فقد تجمع باقي العصير في اماكن اكثر من اخرى، وتكونت قشرة سهلة النزع اما في الكاسة التي بها فيجن وكأن عصير البندورة الجاف تحول الى دهان قوي وبسمك واحد.

وفي تجربة اخرى جيء بثلاث حبات بندورة بنفس اللون والوزن تقريبا والحجم وحقنت بالشكل التالي:

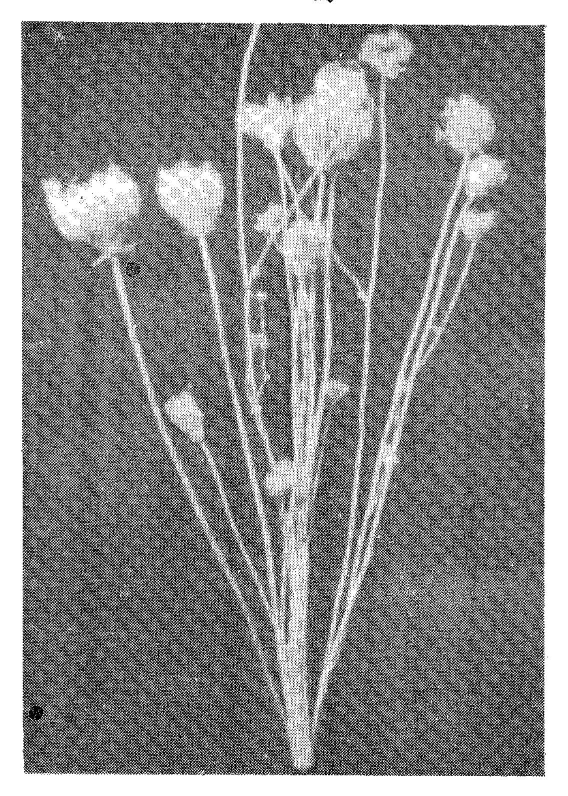
الاولى: حقنت بمنقوع الخل والفيجن، والثانية بمنقوع الخل فقط، والثالثة حقنت بعصير الرمان وذلك لمعرفة ايها يبقى مدة اطول، وكانت النتيجة كما يلي:

اول حبة تلفت هي التي بها خل وفيجن، ثم التي بها خل فقط، واخرها التي بها عصير الرمان ووجد ان الحبة التي حقنت بالخل فقط وجدت بدون بذور بعكس الاخريات، وفي تجربة اخرى دهنت حبة بندورة حمراء بخل التفاح من الخارج، وبعد مدة لم نجد داخل الحبة اية بذور.

ونتيجة لهذه التجارب تبين ان الفيجن يحافظ على اللون الطبيعي كما انه يحافظ على كثافة متساوية للمزيج، كما انه يقلل الهواء الموجود في المزيج الذي يوضع به، ويحافظ على الرائحة كما تصبح المادة التي يوضع عليها الفيجن اكثر قابلية للغذاء، ولعل هذه النتائج تفسر لماذا كان اجدادنا يخلطون السمن بالفيجن، للمحافظة على اللون والرائحة وليكون اكثر فائدة من الناحية الغذائية، وبعد هل بامكاننا ان نزيد من فائدة الغذاء الذي نتناوله؟ والجدير بالذكر ان مفعول منقوع الخل والفيجن يقل اذا تقادم مع الزمن. واما بالنسبة لزيت الفيجن وجد انه اذا خلط ببضع نقاط من زيت اللوز المر فانه يوقف الانصبابات والنخزات التي يشعر بها الانسان في ناحية القلب، اذا دهن الجانب الايسر، وكذلك يخفف اوينهي ضيق التنفس الناتج من تضيق الشرايين، على ان يرافق عملية الدهن من الخارج مضغ عدة وريقات من الفيجن اوشرب كأس من الماء فيه ملعقة صغيرة من منقوع الخل والفيجن فان من شأن هذا ان يوقف الانصبابات والنخزات وضيق التنفس، كما وجد بان زيت الفيجن يساعد على النوم فقد دهن جسم طفل صغير بزيت الفيجن ونام نوما عميقا.

اما عن زراعة الفيجن، فهو يتكاثر بالبذور، ولكن الافضل اخذ عقلة او جذع من الفيجن ووضعه في كاسة ماء للصباح، وفي الصباح يزرع في مكان مظلل بعيدا عن اشعة الشمس.

القبيعـــة



قال ذهبت للمستشفى لاعـود صديقـا لي، كان قد دخـل المستشفى من اجـل اجراء عملية لازالة الحصوة التي وصلت الى القضيب، وبينما كان صاحبه يستعد لعمل العملية، قال له مريض مجاور بانه يستطيع احضار عشبة له، من شأنها ان تنزل الحصوة فاوصى هذا على العشبة واحضرت وغليت وشرب منها ونزلت الحصوة وخرج من المستشفى دون عملية، وعلق المريض قائلا، بانه كان يشعر بشيء يدفع الحصوة الى الامام دفعا.

والقبيعـة اسم يطلقـه اهـالي منطقـة الخليـل بفلسطين على هذه العشبة او النبتة وهي نبات يرتفـع في حدود المـتر ويحمـل اكثـر من فرع، . ينتهي كل فرع بما يشبه الوعاء او اعشاش العصافير تمتلىء ببذور لها اشواك وتأكلها الحيوانات (انظر الصورة).

اعطيت هذه العشبـة الى شخص يشكـو من ضيق التنفس فافـاد بان ضيق التنفس يذهب بعـد شربهـا ـ كانت العشبـة جديـدة ـ كما اعطيت لشخص اخر يشكو من تضيق الشرايين فقال انه يرتاح كثيرا عندما يشربها.

اثنـاء جمع المعلومـات عن هذه العشبـة رآهـا احـدهم وقـال ان هذه العشبة تسمى في مدينة السلط الاردنيـة باسم ـ الخله ـ هذا وقـد اجـريت التجـربـة التالية على شخص يشكو من تضخم البـر وتستـات وكـان قد نصحـه الـدكتـور المشرف عليه بان يأكل او يشرب ما يساعده على التبول الكثير، حيث من شأن هذا ان يساعد على شفاء البر وتستات فاعطي من هذه العشبة واستعملها بالطريقة التالية ولمدة شهر:

ملعقة ونصف ـ ملعقة كبيرة ـ من مسحوق بذور القبيعة، تغلى في اربع كاسات ماء ومدة الغلي دقيقتان والمدة محسوبة من بدء الغلي، ثم تنزل عن النار ويعصر فوقها حبة ليمون كبيرة ثم يشرب من المزيج بعد تصفيته وذلك بأخذ كاسة في الصباح واخرى في الظهر وثالثة في المساء، وافاد بان عدد مرات التبويل زاد اكثر عما قبل، وان الرغبة في التبويل ازدادت ايضا، وانه يبول بعد ٢ ـ ٣ ساعات من الشرب، وعند التبويل يشعر بحرقان في القضيب، وان لون البول يصبح كلون المزيج الذي يشربه ـ اي كلون العشبة المغلية ـ وبعد شهر تماما، زود ببذور الخلة مسحوقه ليستعملها بدل بذور عشبة القبيعة، واستعملها بنفس الطريقة التي استعمل بها بذور القبيعة وافاد بان لبذور الخلة نفس المفعول، علما بانه لم يكن يعلم بانه اعطي بذور الخلة او عشبة جديدة، لانه كان يعطي البذور مسحوقه في الحالتين كما ذكرنا سابقا.

وبعد انتهاء التجربة طلب من المجرب عليه ان يراجع دكتوره فافاد بان البر وتستات اصبحت اخف من السابق بشكل واضح، علما بانه لم يستعمل بذور الخلة الا لبضعة ايام فقط بينما استعمل بذور القبيعة لمدة شهر.

وسواء اكانت هذه العشبة هي نفسها الخله، او لها مفعول الخله، فانه من المؤلم ان تنتشر في بلادنا فلسطين والاردن ويعرفها غالبية الناس ، وخاصة الفلاحون ، ولا يعرفون عن فوائدها الطبية شيء وصدق القول «كثيرون هم الذين يرقدون في مقابرهم على بعد ياردة واحدة من عشب كان في المستطاع ان ينقذ حياتهم».

وقد يعود السبب في جزء منه، الى انه لا توجد هناك مصطلحات موحدة للنباتات في بلادنا، وكل قرية او منطقة تسمي النباتات باسماء خاصة بها، ولا توجد دراسات وافية او مسح للنباتات الموجودة في كل قطر عربي. ونتيجة للتجربة وجد ان القبيعة لا تحفظ وهي خضراء لانها تعفن ولكن تؤخذ عندما تنضج بذورها في فصل الصيف.

من المعروف ان بذر الخله يستخدم كمضاد للتشنج والمغص الكلوي وحصيات الحالب والكلى وتشنجات المرارة وخاصة اذا مزجت بالزعتر كما تفيد عضلات القصبات الرئوية والامعاء ولتوسيع اوعية القلب، وتفيد السعال الديكي، باختصار يفيد بذر الخله كل العضلات الملساء فتنهي تشنجها وتفتح وتوسع الاوعية الدموية وخاصة اوعية القلب.

يحتوي بذر الخله على الخلين الذي يفيد في معالجة خناق الصدر ويهدىء من حساسية المركز العصبي، ويفيد بذر الخلة في طرح الرمال من الجسم كما يفيد في داء الربو الناتج عن تشنج العضلات الملساء وخاصة اذا اخذ مع مسحوق اوراق شقائق النعمان وتفيد في السعال الديكي ومن خواص الخلين انه يمتص بسرعة ويطرح ببطء ولهذا يدوم مفعوله طويلا.

ذكر لي رئيس احدى المستشفيات الحكومية عندما سألته عن فوائد بذر الخله بانه يوصي باستعمال بذر الخله لانزال الحصوة ذات الحجم الصغير لان هناك حصيات متشعبة وكبيرة لا يفيد معها الا اجراء عملية جراحية.

ذكر لي احدهم بانه كان يشكو من الرمل، ويشعر بحرقة اثناء التبول ثم اخذ ينزف دما عند التبول، فاخذ يشرب من مغلي بذور الخلة ثلاثة مرات يوميا في الصباح والظهر والمساء لمدة ثلاثة ايام. والنتيجة ذهاب الحرقان والدم واصبح الامر طبيعيا ولكن بعد ثلاثة شهور عاد الحرقان ونزول الدم مع البول، فعاد يشرب بذور الخله مثلما فعل في السابق ثلاث مرات يوميا، ولكن هذه المرة

استمرت التجربة لمدة اسبوع وليست ثلاثة ايام كما في التجربة السابقة، واضاف بانه الان وبعد سنتين ونيف من شرب مغلي الخلة لم يعد حرقان البول او نزول الدم اثناء التبول.

هناك اعتقاد عند البعض بان لبذور الخلة اثر مضاد للبنج فقد حول احدهم للمستشفى لاجراء عملية جراحية له، واعطي الحقنة المقررة من البنج ولكنها لم تكن ناجعة فسئل عما اكل او شرب فافاد المريض بانه كان يشرب مغلي بذور الخلة، فعزى الاطباء عدم تأثير البنج الى بذور الخلة.

قيثاء الحمار



تنبت على التلال وجنبات الطرق في بلادنا ـ انظر الصورة ـ وهذه العشبة يستعملها الناس عند الاصابة باليرقان، وذكر احدهم انه استخدمها لابنه عندما اصيب باليرقان وعلامة ذلك ظهور اصفرار في العينين والطريقة التي اتبعها هي التنقيط في الانف بضعة نقاط في الصباح والمساء بالاضافة الى تناول ١ ـ ٢ ملعقة عسل نحل صافي على كل وجبة من الوجبات، اوفي كل من الاوقات الصبح والظهر والمساء وافاد بان ابنه شفي تماما.

كما استخدمت هذه العشبة لبنت صغيرة تبلغ من العمر حوالي ستة شهور حيث اصيبت باليرقان وكان يوضع في انفها نقطة او نقطتين من ماء ثمر هذه العشبة، ويبدأ سائل اصفر ينزف من انفها ونزول هذا السائل يجعل التنفس من الانف صعبا، حيث كانت الطفلة تتنفس من فمها وكانت تمتنع عن الرضاعة من جراء الجفاف الذي كانت تسببه العشبة وكانت تعطى من ماء هذه العشبة كل يومين مرة كما كانت تعطى ماء شعير محلى بالعسل او دبس العنب في الاوقات الثلاث وشفيت نتيجة المعالجة بهذه العشبة بالاضافة الى ماء الشعير المحلى بالعسل او دبس العنب.

ومن الناس من يغلي البقدونس ويستعمله لليرقان شربا خصوصا اذا كان في البداية، ومنهم من يستخدم مبروش الجزر بعد غليه على النار ويشرب ماءه بالاضافة الى استعمال هذه العشبة.

هذا ويفضل استخدام هذه العشبة فورا لانه وجد ان خزين ماءها مدة طويلة يقلل من مفعولها، كما يعتقد البعض بان هذه العشبة تفيد في معالجة البواسير.

القطـــــران

يصنـع القطـران، بقطع الحطب، ووضعه داخل قبة مبنية على بلاط، فيها قناة للخارج، وتوقد النار حول القبة، فيبدأ الحطب بالتقطير، وينزل عن طريق القناة للخارج، واجود القطران ما يخرج اولا، وفي السعـوديـة يستخـرجون القطران من حطب الزيتون ويحصلون على ثلاثة انواع من القطران تستعمل للشعر ولدباغة الجلود وفي دهان الاخشاب.

والقطران يحفظ الاجسام من البلى، واستخدمه المصريون في التحنيط، ويفيد في منع الهوام ويجلو الاثـار كلهـا، ويقلع البيـاض كحلا واوجاع الاذن بالزيت قطورا، ويفيد في علاج داء الفيل مطلقا، والحكة والجرب.

جرت العادة ان يستخدم القطران في معالجة جرب الجمال حيث يخلط مع الكبريت وتدهن به الجمال المصابة بالجرب حتى تشفى.

والذي يلفت الانتباه للقطران هو استخدامه في الطب الشعبي، فقد ذكر احدهم بان اسنانه كانت تؤلمه جدا، ووصفه احد البدو بان يتمضمض بالقطران الجار - اي احسن نوع من القطران - فقال تمضمضت به وشعرت بان الالم اطفىء كما تطفىء الماء النار، واضاف بانه تمضمض منه ثلاث مرات، وانه قد مر على ذلك عشرة ايام لم يشعر خلالها بالم قط منذ ان استعمل القطران.

شكت طفلة عمـرهـا عشـر سنـوات من ان اسنـانها تؤلمها، فاعطيت من القطران ووضعت على اسنانها، وافادت بانها ارتاحت من استعماله.

كما استخدم القطران لمعالجة القوباء اكثر من مرة، وكان يشفيها في كل مرة، واذا وضع على الجلد فانـه يزيـل الخـلايـا الميتـة، كما استخـدم القطـران لمعالجة اثار تكونت على الركبة من جراء الصلاة وشفيت هذه الاثار.

ويفيد القطران في معالجة الحساسية، فقد تسلخت ظهر قدم احداهن من جراء لبس حذاء كان يسبب لجلدها الحساسية، ودهن التسلخ بالقطران وساعد على شفائه.

القطيـــــن

القطـين هو التـين المجفف في الشمس، وفـائـدة القطـين تفـوق فائـدة التـين بحوالي اربعة اضعاف، والتين من اصح الفواكه غذاء، اذا اكل على الريق دون فطور ولم يتبع بشيء وهو يفتح السدد ويقوي الكبد ويذهب الطحال والباسور وعسر البول وضعف الكلى والخفقان والربو وعسر

التنفس واوجاع الصدر، واذا اكل القطين بالجوز كان امانا من السموم القتالة، ومع السذاب ينوب مناب الترياق، ومع اللوز والفستق يصلح الابدان النحيفة وتزيد في جوهر الدماغ، وينفع القولنج والفالج، واذا نقع بالخل تسعة ايام ثم لازم على اكله وشرب الخل، يساعد على شفاء الطحال، ويدق مع دقيق الشعير والحلبة ويضمد به فينفع من التآليل والبهق واوجاع المفاصل والنقرس، ومع السذاب ينفع من الصرع او الجنون والوسواس ويذهب المغص، يضر الكبد الضعيف والطحال ويصلحه الجوز او الزعتر.

واللوز وسكر التين يفيد في السل الجلدي، ويقوي الارجل، فذكر القباني بان شخصا استطاع الوقوف على رجليه من اكل القطن واللوز، كما يفيد التين في معالجة الامساك المستعصي وكسل الامعاء، وذلك بنقع التين او القطين مع شرائح الليمون في زيت الزيتون من المساء للصباح وفي الصباح يؤكل التين او القطين.

وافادت جريدة الدستور الاردنية ان احد العلماء استخرج دواء للسرطان من التين «١» ويفيد التين والقطين في التهابات الجهاز التنفسي، والقطين مع اللوز مفيد في تهدئة الاعصاب، لانهما ضد افرازات الغدد الدرقية.

وهناك عادة في بعض المناطق، اذا اراد احدهم ان يبيع بغلا «شموصا» يجوعه ويطعمه من القطين حتى يشبع فيهدأ، وبعد ذلك ينزله على السوق فيبيعه حيث يكون هادئا وديعا، وعندما ينتهي مفعول القطين يعود كما كان شموصا.

واللوز يقوي مفعول التين، ويذهب الميوعة التي نشعر بها بعد اكل القطين لوحده ويحول التفاعل من قلوي الى حامضي.

كما يستخدم القطين ومسحوق اللوز الحلو ومسحوق ورق السذاب وزيت الزيتون كمساعد لشفاء ضرب المفاصل من الروماتيزم وتتلخص الطريقة فيما يلي:

يسحق اللوز الحلو ويحفظ في وعاء محكم خوفا من تطاير الزيت، كذلك يسحق ورق السذاب بعد تجفيفه في الظل ويحفظ في وعاء زجاجي، وعند الاستعمال يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق ورق الفيجن تخلط مع خمس ملاعق من مسحوق اللوز، ويغمس القطين بزيت الزيتون ويغط في مزيج مسحوق اللوز والفيجن ويفطر عليه، كما تؤخذ ملعقة كبيرة من منقوع خل التفاح والفيجن في كاس ماء، ثلاثة مرات في اليوم في الصباح والظهر والمساء.

من الخارج تدهن المفاصل من منقوع الفيجن وخل التفاح، وبعد ان يجف يدهن بزيت الزيتون وبضعة نقاط من زيت اللوز المر، وهذه الوصفة اشفت احدهم من وجع المفاصل، وكان يدهن من الخارج وقت الحاجة. انظر بحث الفيجن.

والقطين وسكر التين، يضر الاسنان وخاصة اذا استقر بالاسنان وهو من اكثر الفواكه ضررا للاسنان واقلها التفاح.

---

١ ـ تاريخ ٤/ ١٠/ ١٩٧٩م

القيســـوم

التقيت باحدهم يهتم بهذه العشبة، وكان في حوالي السبعين من العمر قوي البنية فقال بانه يعتقد بان القيسوم يطيل العمر، وهو لهذا يحمله في جيبه اينمايذهب ليستعمله وقت الحاجة، وخاصة في وجبات الشاي، اذ ان إضافة القليل منه للشاي يعطيه نكهة لذيذة.

ويعتقد الناس بانه يفيد في حالات البرد، وهناك عادة حيث يحمم الاطفال الصغار وفي ايامهم الاولى بغلي كميات متساوية من القيسوم والشيح والزعتر بكمية مناسبة من الماء ومثل هذا الحمام يعتقد بانه يقي الرضيع من البرد.

كما يعتقد البعض بان القيسوم يفيد في منع العث، فيوضع في الصوف، ويتناوله مرضى السكر وذلك بغليه وشربه، ويفيد الذين استخدموه بان شربه ازل نسبة السكر في الدم الى الحد الطبيعي تقريبا.

المواد الفعالة في القيسوم، هو زيت عطري ومادة الانيولين والقيسوم طيب الرائحة، فينفع من الحميات مطلقا، واوجاع الصدر وضيق التنفس والرياح الغليظة والمفاصل وعرق النسا والديدان شربا، ويحلل الاورام طلاء، ويطرد الهوام مطلقا، رماده يقطع الدم وينبت الشعر حيث كان ويضر الرئة ويصلحه الشيح والعسل ويعتقد بان قوته تبقى سنين طويلة «١».

اما بالنسبة للتجارب التي احريت عليه:

شكا احدهم بانه عند تناول الفطور في شهر رمضان المبارك يصاب بألم في البطن وحرقان في المعدة مع دوخة وخاصة عندما يتعرض للبرد ليلا، فكان يعطى ملعقة صغيرة من مسحوق اغصان القيسوم المزهرة، وفي كل مرة تنتهي الدوخة والحرقان.

واستعمل القيسوم للاضطرابات الهضمية، وخاصة تلك الاضطرابات التي تحدث بعد السحور في شهر رمضان المبارك، وذلك باخذ ملعقة صغيرة من القيسوم لكاسة الماء الكبيرة، وشرب مغلي القيسوم يوقف الاضطرابات الهضمية التجشؤ، والقيسوم قابض اذا نقع في الخل، حيث يفيد في الاسهال ويوقف حركة الغازات في الامعاء لمدة تتراوح بين ٧ ـ ٩ ساعات.

اصيب احدهم بالديزنطاريا وكان المرض في اوله، واعطي كاسة من مغلي القيسوم بمعدل ملعقة كبيرة للكاسة، فافاد بانه شفي.

وجد ان شرب القيسوم بعد التعب، يساعد على الراحة ويسهل عملية الاخراج وهو يخرش المعدة ويصلحه الخل، واذا شرب بكميات كبيرة فانه يسبب القيء وخاصة اذا شرب دون فطور.

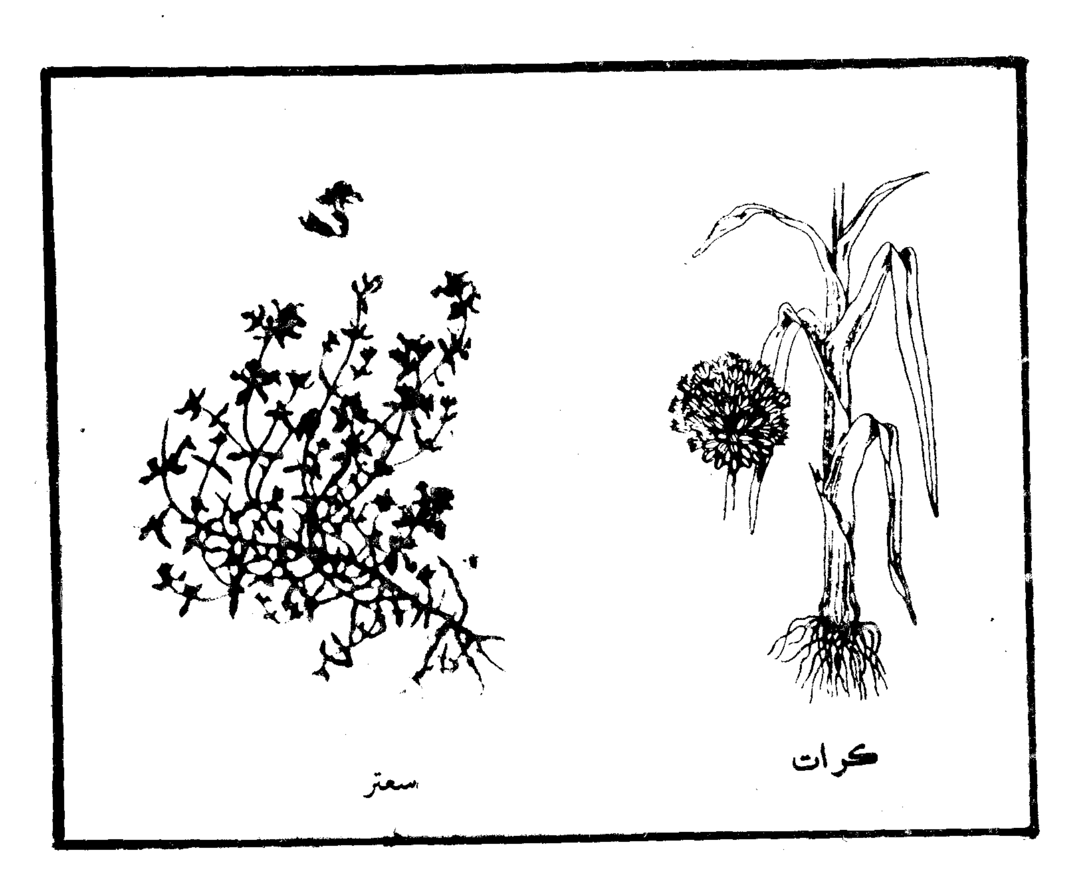
ومن فوائد القيسوم، انه يجعل الجهاز الهضمي يفرز سوائل، ولذلك تزداد كمية الماء في البراز

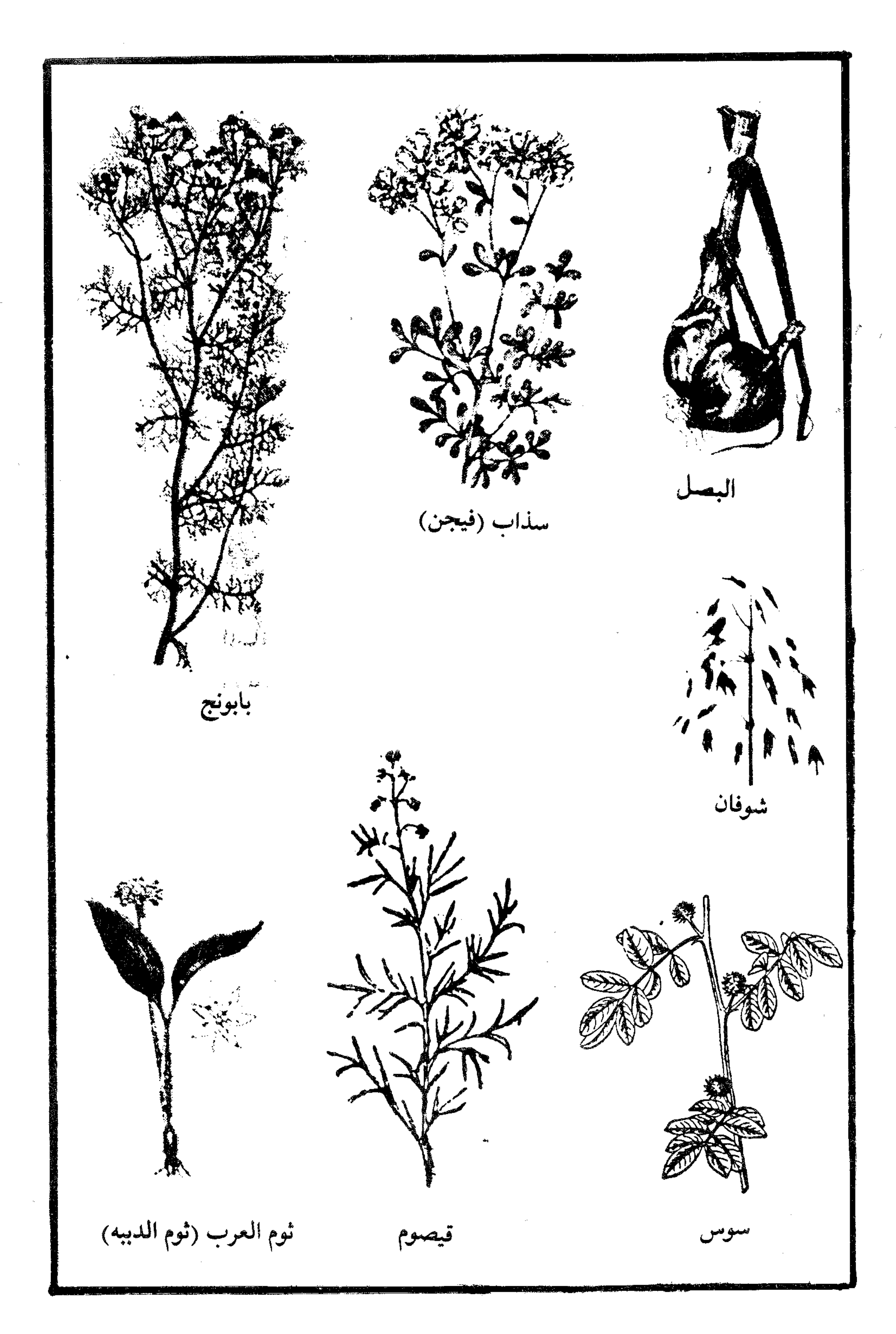
---

١ ـ تذكرة داود

مما يسهل الاخراج بشكل واضح، اذ بمجرد اضافة كمية قليلة منه على الشاي فان الاخراج يتحسن كما لوحظ بان شرب القيسوم يرطب الانف، مما يجعله اكثر مقاومة للامراض، ويساعد على افراز العرق وعلى منع الرشح كما يلاحظ بان له فائدة مزدوجة فهو ضد الامساك من ناحية وضد الاسهال من ناحية اخرى اي اذا شربه من معه اسهال يصبح طبيعيا، واذا شربه من معه امساك يُسهل عملية الاخراج.

يجب ملاحظة بان القيسوم يؤخذ بمقادير قليلة بمقدار ملعقة صغيرة لكاسة الماء او كمية اقل عندما يراد وضعه على الشاي، اذ ان المبالغة في شربه غير مستحب فاثناء التجارب على القيسوم كان المؤلف يتناوله بكثرة وبشكل مستمر الا انه كان لذلك اثار سيئة فبعد ١٠ ـ ١٢ ساعة من شربه، كان يحدث الم حاد، في الصدر يستمر لمدة (٢ ـ ٤) دقائق وتكرر حدوث الالم مع الاستمرار في استخدام القيسوم باسراف، وعرضت الحالة على الدكتور فاشتبه بالمرارة، وبعد الفحص المخبري تأكد الدكتور بان المرارة سليمة، ولكن الحالة استمرت مع شرب القيسوم، وعند التوقف عن الشرب كان يتوقف حدوث الالم ويعود عند المباشرة في الشرب المكثف للقيسوم، ومع تكرار العملية عُرف السبب وهو شرب القيسوم، وعندها اوقف شرب القيسوم وبذلك توقف الالم وتقول بعض المصادر انه يضر الرئتين، ويصلحه الشيح والعسل ولكن لم تجر التجارب على هذا القول.




البصل
سذاب (فيجن)
بابونج
شوفان
سوس
قيصوم
ثوم العرب (ثوم الدببه)

اللــــبن

اللبن عدو مخيف للجراثيم المعوية، ويحول دون حدوث التفسخات المؤدية للتسمم، واللبن يؤخر اعراض الشيخوخة المتمثلة في الوهن والتصلب والجفاف، فيه فيتامين أ، ث، د، يفيد اللبن في اذابة الرمال البولية، ويمنع تشكل الحصيات في الكلى والمثانة، والاصابة بهذه الحصيات هي نتيجة لتعفن الامعاء وتفسخها، ويحوي على اللاكتوز المدر للبول.

اذا اكل من غير ملح مع الجوز والزعتر فانه يسمن الابدان بشكل واضح ويذهب الحكة وحرقة البول وضعف الكلى، ينعم الجلد ويحسن الالوان.

اللبن بطيء الهضم للمبرِ ودين ويصلحه العسل، واذا اقتصر عليه يهزل الابدان واذا اكل مع الزيت والبصل والجوز فان هذا من شأنه ان يرفع سائر ضرره، يفيد اللهيب والعطش ويحلل الاورام الحارة، يصلح العين من غالب امراضها، ولبن الخيل يسرع بالحمل، اذا شرب او احتمل بعد الطهر.

في الجبن فيتامين ب٢ الذين يقاوم الحرارة، ويقوي الشعر، فيتامين ب١٢ الموجود في الجبن يفيد امخاخ العظام، وفيتامين هـ المفيد في انماء الشعر والمحافظة على لونه.

والحليب والجبنة تذهب الارق واذا اخذ كوب حليب محلى بالعسل مع بضعة فصوص من الثوم من شأن هذا ان يساعد على النوم بشكل واضح.

وميص اللبن ينظف الجسم من الرمال، فقدقام احدهم بشرب ميص اللبن لمدة شهر وكان يأخذ كوبا في الصباح واخر في الظهر وثالث في المساء وفي نهاية الشهر اثبت الفحص بان جسمه اصبح خاليا من الرمل، والميص هو الماء النازل من اللبن بعد اخذ الزبدة منه.

اللوز غذاء ودواء

كان اللوز الحلو وما زال منذ القدم، ثمينا ومرغوبا فيه على موائد الطعام، او من قبل بيوت الادوية، وقد استعمله الاطباء العرب القدامى في تطرية البلعوم، وفي تخفيف شدة التبول ولتقوية المعدة، وتنظيف الامعاء وتطهيرها، وفي اعتقاد الدكتور لوكلرك ان اللوز نافع كثيرا في تنمية الدماغ والنخاع الشوكي، واللوز يقوي النظر ويريح الجهاز العصبي ويساعد على النوم الهادىء ويفتح المجاري البولية، واللوز غني بفتامين أ، ب وبالسكاكر والاملاح والمواد الدهنية والصمغ والزيت، والمواد شبه الزلالية وهو يحتوي على خميرة هامة جدا هي خميرة الايمولسين (Emulsine) كما انه يحوي الكلس وكمية هامة من الفوسفور وهذا ما يفسر تأثيره الجيد في الدماغ والجهاز العصبي.

واللوز الاخضر يحوي ٨٠٪ ماء واذا ما جف تصبح كمية الماء ٤,٤٪ تقريبا والفرق يتحول

الى مواد دهنية وآزوتية.

اذن فاللوز المجفف مغـذ جدا، انـه غذاء ثمـين، نافع في التكلس، وزيـادة الكلس في العضوية، لذلك ينصح بتناوله للحوامل وذي الاعضاء المكسورة، والجرعة اليومية تتراوح بين ٦ - ٢٠ حبة تؤكل مع القطين او التين او العسل.

وزيت اللوز الحلو مسهلا لطيفـا، ويحتـاج الكهول الى ٦٠ غم منه، بينما الاطفال يحتاجون الى ٣٠ غم يعطى لهم قبل تناول الافطار ويستخدم هذاالزيت لتهدئة التهابات الشعب القصبية، وينصح بعض الدكاترة باستعماله لطرد حصاة المثانة.

امـا بالنسبـة للاستعـمال الخـارجي، يستعمـل زيت اللوز الحلو لتدليك اسفل البطن صباح ومسـاء ومن المعروف ان زيت اللوز الحلو يسهم في تسكـين اوجـاع الاذن المتـوسطـة ويـرمم غشاء الطبل، وذلك بان يسكب في الاذن نصف ملعقة صغيرة مساء قبل النوم.

وفي حالات الـتـهــاب الجـلد يسهم زيت اللوز في تطـريـــة الجلد، خاصـــة في الحــروق والانـدفـاعـات الجلديـة الخفيفـة وفي الـدمـامل، كما يساعد على التخلص من قشور الجلد عقب الاصابة بحمى السكارلاتين.

واذا مزجت كمية من زيت اللوز بكمية مماثلة من زبدة الكاكاو واذيب المزيج تحت تأثير حمام ساخن حصلنا على مرهم مطري، نافع جدا لتشقق جلد اليدين واذا مزج زيت اللوز الحلو بالبيض المخفـوق، تكـون مزيـج نافـع جدا ومخفف للآلام النـاجمـة عن البواسير، وبعض اشكال التهاب العضلة الشرجية، ومستحلب اللوز المغلي مع حبات القمح بشكل غذاء ثمينا للكهول والاطفال، ويساعد على تمثل وهضم الكالسيوم وتثبيته في العضوية وخاصة اذا اكل مع العسل «١».

امـا بالنسبـة للوز المـر، فيستعمل للعلاج الخارجي، لاحتوائه على احد السموم الخطرة وهو حامض السيـانيـدريـك، ويعمـل من اللوز المـر شرابـا لذيـذا، وذلـك بنقعه بالماء الفاتر من المساء للصباح، ثم يدق ويصفى ويحلى بالسكر او العسل والنسب هي ٥٠ غم لوز ٥٠ غم سكر لكل لتر ماء.

واجـريت التجـربـة التـاليـة على اللوز المر، سحق اللوز المر ووضع عليه خل التفاح ووضع المـزيـج في زجـاجة اغلقت لمدة ١٤ يوما، ثم صفيت، وساعد هذا المزيج على شفاء بعض الحبوب ذات الـرؤوس البيضـاء، كانت في ثنـايـا ذقن احدهم، وكانت تنزف دماء كلما قام بعملية الحلاقة وتعرض لها فيجـرحهـا وينـزف منهـا الدم، فأخذ يضع عليها من المزيج كل مرة بعد الحلاقة حتى شفيت تماما.

كما انـه ثبت من تجارب المؤلـف بان مزج مسحـوق اللوز المـر مع عسـل التمر - دبس التمر - يزيـد من الـرغبـة الجنسيـة - انظـر بحث الـدبس، اما بالنسبة لزيت اللوز المر فقد ثبت من تجارب المؤلف انه يفيد بل يشفي التهابات عنق الرحم عند المرأة - انظر بحث الزيت - كما ان دهن البطن او الجهـة اليسـرى من الجسم مقـابل القلب بزيت اللوز المر وزيت الفيجن يوقف حركة الغازات في الامعاء ويفيد في وخزات ونبضات القلب ويفتح شرايين القلب.

---

١ - المجلة العربية العدد ١٢، شوال ١٣٩٨ الموافق ايلول ١٩٧٨

الليمـــــون

يعتقـد بأن الليمـون له فوائـد كثـيرة، ويـدعوه البعض بالصيدلية لكثيرة فوائده فهو يطفىء اللهيب والصداع والعطش ويقضي على فساد الاغذية، ويفتح الشهية ويقام السموم وقشره اشد مقاومة للسموم، وبذره اعظم، وان جفف بأكمله - اي كل الحبة - وسحق مع وزنه سكر واستعمل باخـذ ملعقـة كبـيرة منـه في الصباح والظهر والمساء، فان هذا يزيل البخار والدوخة ويفتح السدد، وحمضه يجلو البهق والنمش اذا قلي بالسيرج وماؤه يجلي الجواهر اذا وضعت فيه واذا اخذ مملوحا قوي المعدة وازال ما بها من الوخم يهيج السعال، ويضعف القوى اذا بولغ باخذه ويصلحه العسل وهو يزيل الزكام بالشم «١».

ولليمون فوائد اخرى منها مقدرته على شفاء امراض الفم والوقاية منها، وخاصة الامراض التي تؤدي الى تخلخـل الاسنـان وسقـوطها مبكرا، كما انه مقبض للاوعية الدموية ولذلك يفيد في قطـع النـزيف الـدمـوي، والليمـون يطهـر المجاري البولية الملتهبة تستخدم ازهار الليمون لتهدئة الاعصـاب وذلـك بتجفيفهـا وغليهـا مثـل الشـاي ومن ثم شربهـا وان اضـافة الليمون الى عصير البنـدورة من شأنـه ان يسـاعـد على عدم تأكسـد عصـير البندورة ولقشر الليمون قدرة على تقوية الكبـد، والليمـون مع الجلسـرين يفيـد الجلد الجـاف المتشقق ويفيـد في تنظيف الاواني النحاسية والفضية وذلك بتنظيفها بواسطة شرائح ليمون ثم تغسل بعد ذلك بالماء الحار.

يذكـر القبـاني قصـة عن مقـاومة الليمون للسموم، ملخصها ان عمليات الاعدام كانت في المـاضي تجري باطلاق ثعبـان على المجرم فيلدغه ويموت وفي احدى المرات لدغ الثعبان بعض المجرمـين ولكنهم لم يمـوتـوا فسئلوا عن السر مقابل الافراج عنهم فافادوا بانهم تناولوا الليمون قبل مجيئهم لقاعة الاعدام.

نتيجـة للتجـارب التي اجـراهـا الاطبـاء في الاردن على تأثـير الليمـون وملح الليمون على جرثـومـة الكـوليرا وجد ان له تأثيرا على جرثومة الكوليرا وهناك عاملان يؤثران في ذلك هما التركيز والوقت فكلما زادت نسبة تركيز الحامض كلما قل الوقت اللازم للعلاج «٢».

هذا ويستخدم الناس الليمون على نطاق واسع، فيستخدم البعض للرشح، وذلك بتقطير الانف ببعض قطـرات من الليمـون الحـامض، وبلع عدد فصوص الثوم بعد تقطيعها، ويستعمله البعض قبـل النـوم ليسـاعـده على ذلـك، فيغسـل الرأس بالماء والصابون وتقطر الانف بالليمون ويأخذ بضعة فصوص من الثوم بعد تقطيعها وينام.

---

١ - تذكرة داود

٢ - جريدة الدستور الاردنية عدد (٣٦٤٧) تاريخ ٢٤/ ٩/ ١٩٧٧م

ويستعمله البعض لانزال الحصوة، فقد ذكر لي شيخ في الستين من عمره بانه يصاب بالحصوة من سنة لاخرى وتعود في كل مرة يصاب بها ان يأكل في حدود ثلاث كيلو غرام ليمون بقشره على فترات ويأخذ الليمون مع زيت الزيتون، وبعد ذلك يشرب مغلي البقدونس ويقول ان هذه الطريقة في كل مرة تجعله يتخلص من الحصوة.

ذوي الكروش الكبيرة يشربون في المساء عصير الليمون ولا يتناولون طعام العشاء ويقولون ان هذا يخفف من الانتفاخ والكرش، كما جرت العادة ان ينقط في عين المولود ماء الليمون من اجل وقاية المولود من شر الالتهابات كما ذكر اخرون بانهم يأكلون في حدود كيلو غرام من الليمون الحامض بقشره عندما يصابون بالانفولنزا وهذه الوصفة تشفيهم.

كما يستعمله البعض في اطفاء اللهيب من البطن وذلك بغلي الشعير وتصفيته وعصر الليمون فوق ماء الشعير وشربه، كما يستعمله البعض الاخر لايقاف حرقة المعدة وذلك بحل عصير الليمون بالعسل وشربه.

كما ان المؤلف وجد انه يفيد في الاسهال وذلك بأخذ ملعقتين عسل مع ملعقتين من منقوع خل التفاح والثوم مع كاسة عصير ليمون يخلط الجميع ويخفف بالماء بالكمية المناسبة ويشرب اما على دفعات متقاربة او دفعة واحدة.

كما ان الليمون وجد انه يفيد في وجع البطن وذلك بتقطيع الليمون الى شرائح مع قشورها ثم توضع الشرائح فوق بعضها البعض بعد ان يوضع العسل بين الشريحة والاخرئ ويبدأ بأكل هذه الشرائح كل خمس دقائق شريحة وكمية الشرائح تتناسب مع وجع البطن.

الملفـــــوف

اعتمد عليه الرومان في المعالجة لمدة ستة قرون، والملفوف ملك البقول يحوي على فيتامين «ث» ضعف ما في الليمون، وفيه حامض الليزين الذي يعمل على التوازن الصحي ويساعد الملفوف على التخلص من حيات البطن اذا اخذ من عصيره بمقدار ٤ ـ ٥ ملاعق قبل الافطار، وهذا ايضا يفيد في تنشيط الكليتين، واذا اخذ حساء الملفوف مع العشاء فانه يمنع التعرق الليلي ذي الرائحة الكريهة، فيه نسبة عالية من الكبريت والمصابون بالروماتيزم يستفيدون كثيرا من الملفوف، وهو ممتاز للذين عندهم سكر وخاصة اذا تناولوه وهو مطبوخ، وقد عاش حيوان دون بنكرياس نتيجة اعطائه عصير الملفوف، يوصف للذين عندهم قصور كلوي والذين تتجمع في بطونهم الماء ـ استسقاء ـ وفي الملفوف مادة الفلوتامين التي تفيد في معالجة الادمان على الخمر وهو يضر الذين يشكون من النقرس او الحصيات البولية والذين يشكون قصورا كبديا ويقوي الاظافر ويعالج تقصف الشعر.

ومن الملاحظات على الملفوف:

اصيبت برشح شديد نتيجة خروجها من مكان ساخن الى اخر بارد، وفي المساء تناولت عشاءها من الملفوف المطبوخ بالبندوره واخذت بضعة فصوص من الثوم - فرمت وبُلعت بالاضافة الى حبتين من التفاح وفي الصباح كان الرشح قد انتهى.

كما لوحظ ان اكل زهرة الملفوف المقلية في زيت الزيتون يزيد من ادرار الحليب عند المرأة المرضع، وهناك عادة قديمة حيث يقدم للوالدة اي التي تلد حديثا مقلي بالزيت والزهرة وهو عبارة عن عجين من القمح بداخله الزهره ثم تقلى بزيت الزيتون.

كما وجد ان منقوع خل التفاح والملفوف الفرنسي اذا خلط مع عصير الليمون الحامض فان هذا المزيج يوقف نزول الدم من اللثة اذا تمضمض به قبل غسل الاسنان بالفرشاة.

كما لوحظ ان تناول الملفوف، كان يخفف كثيرا من الاندفاعات الجلدية التي كانت على شكل حبيبات صغيرة صلبة، خلف رقبة احدهم، بحيث كان مفعول الملفوف يساوي او يفوق مفعول الادوية التي كان يصفها له دكتور الامراض الجلدية، فعندما كان يأكل الملفوف مطبوخا في المساء تصبح هذه الحبيبات صغيرة الحجم في الصباح ولكنها كانت تعود الى حالها السابق بعد زوال مفعول الملفوف.

وفي تجربة اخرى جيء بالملفوف، وهو ملفوف ذو حجم صغير احمر اللون فرم الملفوف قطعا صغيرة ووضع في وعاء زجاجي وغمر في خل التفاح واغلق الوعاء اغلاقا محكما، وبعد مدة تزيد عن الشهر فتح الوعاء ووجد ان الحياة تكونت في المزيج حيث وجدت دوده بحجم نواة حبة التمر، مما يدل على انه وسط ملائم للحياة.

الاكزيما مرض الحضارة

الاكزيما مرض جلدي يتصف بالاحمرار وتكون الفقاقيع الصغيرة التي يصعب رؤ يتها بالعين المجردة احيانا، وكذلك تتصف بالتشققات، وتظهر في مناطق غير محددة مصحوبة بالحكة الشديدة.

والاكـزيـما نوعـان، الاكـزيما الناتجة عن الملامسة بمادة ما والاكزيما الخلقية او التكوينية وهذه تلاحظ اكثر في الاطفال والبالغين مع صفات مختلفة باختلاف العمر وهذان النوعان هما:

١ ـ الاكزيما الخلقية او التكوينية او الداخلية:

وتسمى ايضا الاكزيما الحساسية، او اكزيما الاطفال او اكزيما الثنايا، وتحدث هذه الاكزيما بنسبـة كبيرة عند الاشخـاص الـذين لهم في السـيرة المـرضيـة العائلية مرض حساسية مثل الربو القصبي والارتيكاريا والحمى الثبيه وهي تصيب الجنسين وجميع الاعمار.

٢ ـ الاكزيما الملامسة:

هي الاكزيما الناتجة عن ملامسة مادة ما وتسمى الاكزيما الخارجية او الحساسية وتصيب كلا الجنسـين، ويمكن ان تحدث في اي فترة من العمـر ولكنهـا اكثر شيوعا عند البالغين لانها ناتجة عن ملامسة مواد نتيجة العمل.

اما عن نسبة هذه الاكزيما بين الامراض الجلدية، فهي تشكل ٨٠٪ من الامراض الجلدية التي تصيب العمال، وان ٧٥٪ من هذه النسبة تعود الى مادة الاسمنت.

اما اعراض هذا النوع من الاكزيما، احمرار الجلد وتكون الفقاقيع والتورم والتشقق، وتكون مصحوبة بالحكة الشديدة، ومن شدة الحكة في بعضالاحيان يتمزق الجلد.

ان سبب حدوث هذه الاكزيما لبعض السيدات، هوتعرض السيدات لمساحيق الغسيل التي تتحـد مع طبقـات الجلد السطحيـة مكونة اجساما غريبة مما يؤ دي الى تكون اجسام مضادة داخل الجسم، وتتفـاعـل مواد الغسيـل مع المواد المضادة التي يكونها الجسم، فتحدث التفاعلات الضارة وتتكون الفقاقيع والتورم والحكه، ومن المواد التي تسبب هذا النوع من الاكزيما في اجزاء الجسم:

١ ـ الرأس، مستحضرات الشعر، الاشرب، والبكله، وبعض المواد المستعملة لشد اوكي الشعر، بعض معاجين الحلاقة.

٢ ـ النظارات البلاستيكية او المعدنية، وبعض مستحضرات التجميل للعيون، بعض قطرات العيون.

٣ ـ الاذنين، الاجهزة السمعية، قطرات الاذنين.

٤ ـ الشنب، بعض انواع العطور، دهون تسويد الشعر.

٥ ـ الفم، احمر الشفاه، معجون الاسنان، المحاليل او المواد الكيماوية، العلكه، بعض حشوات الاسنان.

٦ ـ الرقبه، عقود الزينه، الروائح العطرية، الاشرب، اللفحه، الفرو.
٧ ـ تحت الابط، مضادات العرق والروائح، الملابس الداخلية من مواد حريرية او صوفية من التي تلامس الجلد.
٨ ـ الذراع واليد، المساحيق الكيماوية للغسيل، الحلي، ساعة اليد، الخاتم، السوار، العلاجات الموضعية، القفازات الجلدية والاسمنتية.
٩ ـ الظهر والبطن والفخذين، قطع النقود المعدنية الموضوعة في الجيب، المفاتيح، المرابط المعدنية للملابس الداخلية.
١٠ ـ القدمين، الجربات، الحذاء، مضادات الفطريات، العرق وبعض العلاجات الموضعية وهناك مواد تسبب الاكزيما مثل الصابون ومواد تلميع الموبيليا والمواد المعدنية والبلاط والادهان والاصباغ وبعض انواع النباتات والازهار والاشجار مثل شجر الارز والصنوبر.

وتنتج الاكزيما كذلك عن المواد المستعملة في الهوايات مثل الرسم بالمواد الزيتية او التصوير والعمل في الحديقة وملامسة النباتات ومواد الزراعة وبعض الادوية والعقاقير الموضعية مثل التخدير الموضعي والبنسلين. . . الخ«١».

كيف يعالج الطب الشعبي الاكزيما:

تعالج الاكزيما بزوال المسبب الملامس، وخاصة اذا كانت من نوع الاكزيما الملامسة وتعالج الاكزيما من الداخل بعدة طرق على ان يحاول المصاب بالاكزيما التعرف على المادة التي تناسبه من خلال تجاربه.

ان تناول عدة عروق من ثوم الدبه «ثوم العرب» او من الكرات مع كل وجبه طعام يساعد على شفاء الاكزيما او تناول ١٠ ـ ١٥ نقطة من صبغة بصيلات ثوم الدبه ثلاث مرات في اليوم، وطريقة عمل الصبغة تؤخذ بصيلات توم الدبه ـ ثوم العرب ـ بعد ان تجفف وتسحق وتوضع في زجاجة، وتوارى بخل التفاح او «الكحول النقي» ثم تسد سدا محكما وتوضع في الشمس لمدة ٢ ـ ٣ اسابيع تصفى بشاشة وتعد للاستعمال كذلك تفيد صبغة القراص في معالجة الاكزيما، وذلك باخذه ٥ ـ ١٠ نقاط ثلاثة مرات في اليوم، وطريقة عمل الصبغة: تؤخذ النبتة كلها الجذور والساق والاوراق تدق وتوضع في زجاجة ثم توارى بخل التفاح وتوضع في الشمس لمدة ٢ ـ ٣ اسابيع تصفى بعدها وتعد للاستعمال.

كما انه من المفيد تناول مادة السوس ثلاث مرات في اليوم، بمعدل ملعقة صغيرة في كل مرة كما يذر مسحوق السوس فوق الجلد، لان السوس مفيد للاكزيما ويحتوي على حامض الجليسرهتيك.

كما ان تناول مغلي الحلبة المحلى بالعسل مفيد، وكذلك مستحلب الزعتر بحيث يؤخذ ثلاث مرات في اليوم بمعدل فنجان في كل مرة، ويعمل المستحلب بمعدل ملعقة من مسحوق ورق الزعتر الى كل فنجان من الماء الساخن، ويوضع الزعتر والماء الساخن في وعاء فخاري ويسد لمدة

---

١ ـ جريدة الرأي الاردنية الجمعة ٢٢/ ٥/ ١٩٨١

١٥ ـ ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويستعمل.

كما ان الفاصوليا مفيدة، فتؤخذ مطبوخة ومن الخارج وذلك بسحق بذور الفاصوليا وتذر فوق الاصابات الجلدية.

ويمكن عمل لبخة من الحلبة او الكرسنة او بمزجهما معا بالتساوي، والطريقة هي: تسحق البذور، ثم توضع في وعاء فيه ما فاتر، ثم توضع هذا الوعاء في وعاء اخر اكبر منها فيه ماء الى ارتفاع ثلثي الوعاء الاول تقريبا، ثم يوضع الوعاء الاكبر على النار، ويحرك المسحوق مع الماء الفاتر حتى يصبح كالعجين المرن ثم تفرد العجينه على شاشة بسمك ١ سم سنتمتر واحد، وتوضع فوق المكان المراد معالجته مباشرة على الجلد، ومنهم من يخلط هذه العجينة بقليل من القطران.

كما يعمل حمام زعتر، وذلك بغلي نصف كغم من العشبة الغضه في خمسة لترات من الماء لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويضاف الى ماء الحمام.

كما ان غسل الجلد المصاب بماء الترمس او ماء الحنظل او هما معا يفيد كثيرا في معالجة الاكزيما، ولب الجزر اذا جفف وسحق، وذر فوق الجلد المصاب، فان هذا سيفيد في معالجة الاكزيما وخاصة اذا رافقه اخذ ٢ ـ ٣ كاسات من عصير الجزر في اليوم.

ومن العادات التي يستخدمها الناس ضد التشقق الناتج عن ملامسة مادة الاسمنت هو غسل الايدي بمغلي مسحوق القهوة المحمصة، بعد انتهاء العمل من مادة الاسمنت ويفيد الذين يستعملون هذه الوصفة بان ايديهم ناعمة بالرغم من تعاملهم مع مادة الاسمنت منذ حوالي ثلاثين عاما.

ومن العادات في معالجة الاكزيما من الخارج تسحق شقائق النعمان وتوضع فوق الجرح كما ان بعض النساء يقمن بدهن ايديهن بزيت الزيتون قبل وبعد القيام باعمال الغسيل والجلي حيث استعمال مواد التنظيف، كما ان البعض الاخر تدهن بكريم الليمون ليليا وقبل النوم وبذلك يحافظن على طراوة ايديهن وعدم تشققها.

كما ان هناك عادة في معالجة بعض انواع الاكزيما، وهي انه اذا اصيب احدهم بالحكة في جميع اجزاء جسمه فجأة، يلف بقطعة من القماش الاحمر الخشن من المساء للصباح او بمجرد حدوثها وبذلك يشفى من الحكه وقد افاد اكثر من شخص ان هذه الطريقة تشفي فعلا من الحكة التي تصيب احيانا جميع اجزاء الجسم وتسمى بالعامية «شَرّيه».

كما ان للمؤلف تجارب على الاكزيما منها:

اصيبت احداهن بتسلخ في ظهر احد قدميها، مصحوبة بحكة واحمرار من جراء لبس الحذاء فاعطيت القطران ودهنت منه وشفي الاحمرار وذهب التسلخ والحكه وبعدها لبست الحذاء نفسه فلم تظهر الحكة والاحمرار مرة اخرى وقد يعود السبب الى ان جلد الحذاء من الداخل قد دهن بالقطران.

كما انه ثبت بان قلي اوراق الزعتر الغض في زبدة الغنم «النعاج» افاد كثيرا في التئام الجروح التي سببتها الاكزيما ـ راجع بحث الزعتر.

شكت احداهن بان ايديها تشققت من عملية الغسيل وانها جربت كثيرا من الادوية ولكنها لم تستفد، فعمل لها مزيج من كريم الليمون والعسل والثوم، بمعدل سلعقة كريم ليمون، ملعقة

عسل، ٣ ـ ٥ فصوص من الثوم او ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم ـ تخلط معا ـ وداومت على استعماله ثلاث مرات في اليوم، افادت بعدها بان تشقق ايديها زال ولكن عليها ان تستمر في الدهن اذا كان عليها الاستمرار في الغسيل والجلي واستعمال مواد التنظيف.

شكا احدهم بانه اصيب بحكة شديدة في اعضائه التناسلية، لدرجة انه كان يحك حتى ينزف دما واضاف بان هناك بقعا حمراء تشاهد على المكان المصاب وعمل له مزيج كما يلي:

فنجان ونصف من منقوع اللوز المر بخل التفاح ويعمل هذا المنوقع بسحق اللوز المر ثم يوارى بخل التفاح بعد ان يوضع في وعاء زجاجي ويسد سدا محكما يوضع في الشمس لبضعة ايام ثم يصفى بواسطة الشاشة، ثم يؤتي بفنجان ونصف من منقوع الثوم وخل التفاح حيث يسحق الثوم ويوضع في زجاجة ويوارى بخل التفاح بنفس الطريقة السابقة، ثم مزج منقوع اللوز مع منقوع الثوم، واضيف الى المزيج ٢ ـ ٣ نقاط من محلول اللوكول ـ يباع في الصيدلية ـ وبدأ بدهن ثلاثة مرات في اليوم حتى انتهى المزيج افاد بعدها بانه شفي بنسبة ٩٠٪، ثم اعطي بعد ذلك فنجان من زيت الزيتون مع ١٠ ـ ١٥ نقطة من زيت اللوز المر وبعد الانتهاء من عملية الدهن افاد بانه شفي تماما.

اصيب احدهم بحكة في صوان اذنه الايسر، وخاصة عندما كان يغسل وجهه في الصباح الباكر بالماء العادي فاستعمل له مزيجا من القطران ومسحوق تمر الحنظل الناضج حيث يجفف الثمر ويطحن ثم ينخل مع القطران وتدهن الاذن بواسطة عود كبريت عند الحاجة والشعور بالحكة.

وقد ثبت بان هذا المزيج يرفع من درجة حرارة الجزء المدهون اذا تعرض للشمس بشكل واضح ونتيجة لذلك تتكون قشرة رقيقة جدا ومحروقة فوق الجزء المدهون بعد بضعة ايام من عملية الدهن، لا تلبث ان تقشر وتزول.

وهذه العملية تشبه عملية الكي بالنار بشرط ان يتشرب الجلد المزيج، وكلما زادت نسبة الحنظل ودرجة حرارة الشمس يساعد ذلك على ارتفاع درجة حرارة الجزء المدهون اكثر واحيانا كانت صيوان الاذن تدهن من المساء للصباح وعندما كان الجزء المدهون يتعرض للشمس في اليوم التالي ترتفع درجة حرارته بشكل واضح ونتيجة لتكرار هذه العملية وعند الحاجة فان الحكة في الاذن خفت الى درجة كبيرة جدا.

جرب هذا المزيج نفسه بدهن الاذن السليمة فلم تحدث الاثار السابقة بشكل ملحوظ وهي ارتفاع درجة الحرارة اي ان هذا المزيج يرفع من درجة حرارة الجزء المريض اكثر من الجزء السليم بشكل واضح ولذلك قد يفيد هذا المزيج في الكشف عن اجزاء الجلد المصاب بجروح او اورام غير ظاهرة.

استعمل المزيج السابق الحنظل والقطران مع قليل من مسحوق الثوم في علاج حساسية ظهرت على جسم احد الاطفال وعمره ١٢ سنة وكانت تظهر بشكل بقعا حمراء تسبب الحكة ومتنقلة في جسمه وفي كل مرة كانت تدهن جميع البقع مرة واحدة فشفيت بسرعة، وكان يظهر وسط كل بقعة حمراء ثقبا صغيرا بقدر رأس الابرة وكأنه متنفس لخروج المواد الضارة منه.

هذا ومن المفضل عدم الاقتصار على العلاج الخارجي فقط، بل يؤخذ من الداخل من المواد المفيدة في علاج الاكزيما مثل السوس، ثوم الدببه، الفاصوليا، القراص ومستحلب الزعتر ومغلي الحلبة ويحبذ اخذ ملعقة صغيرة من مسحوق تمر الحنظل بين حين واخر.

تجميل الوجـــه

هنـاك امـور يجب مراعـاتهـا لمن تحب الاحتفـاظ بانـوثتهـا وجمالها، واهم هذه الامور الغذاء والراحة والنوم والابتعاد عن المساحيق الصناعية والاستعاضة عن ذلك بما ينصح به الطب الشعبي .

والغـذاء له دور كبـير في تحسـين لون الـوجه، فهناك مواد كثيرة تساعد في تناولها على احمرار الـوجـه مثل تناول زيت الزيتون والرمان والزبيب والاكثار من اكل الحمام ، ومن الوصفات الشعبية التي يثبت بانها تحسن اللون، الافطار على كاسة حليب يذوب بها ملعقة من مسحوق اللوز وتحلى بدبس التمر او العنب، والافطار المستمر على هذه الوصفة يحسن الالوان بشكل واضح، كما ثبت بأن الـوصفـة التـاليـة تحسن اللون وتجعـل الشعـر ناعما وهي تناول ١ ـ ٢ حبة زيت سمك ثم يبلع وراءهـا ثلث ملعقـة صغـيرة من مسحوق الثوم او ٢ ـ ٣ فصوص ثوم تفرم وتبلع ، بعد ذلك تؤخذ ملعقة عسل في كاس ماء دافىء، وهذه الوصفة تفيد في تضيق الشرايين وكانت تؤخذ عند النوم .

كما ان تنـاول السمن البلدي والعسـل يفيـد كثيرا في تحسين اللون، والاكثار من المواد الغنية بفيتـامـين «ث» يفيد الوجه كثيرا مثل الملفوف والليمون والبندوره والبصل . . . . الخ، كما ان اكل الجزر يحمر الالوان احمرارامن الصعب ان يزول .

ويجب التعرف على المواد الغذائية المناسبة للجسم، وذلك عن طريق ردود فعل الجسم نحو الانواع المختلفة من الغذاء، فاذا كان الانسان يرتاح لنوع من الطعام فمعنى هذا انه مفيد له .

من الناس من يتأثر اذا تناول انواعا معينة من الغذاء، وهذه اشارة يجب الافادة منها للتعرف على مزيد من المعرفة عن الجسم ، فمثلا من الناس من يكون اكثر عرضة للاصابة بالبرد وخاصة في الشتـاء اذا تنـاول البـاذنجـان المقلي بزيت الزيتون، ومن المعروف ان الباذنجان مادة باردة، تصلح للصيف اكثـر، ومعنى هذا ان مثـل هذه الاجسـام هي اجسـام غالبا ما تكون حساسة ضد البرد، لذلـك على مثـل هؤلاء النـاس، الاكثار من تناول العسل وشمع العسل حتى يصبح جسمه قادرا على مقـاومـة الـبرد، وهنـاك اخـرون يتأثرون بمواد غذائية اخرى سلبا او ايجابا وهذا من شأنه ان يلقي مزيدا من الضوء على الجسم والغذاء المناسب له حيث يقول المثل «تعرف الانسان اذا عرفت ما يأكل» فالغذاء يزيدنا معرفة عن الجسم .

فلا يضـيرك ان تسجـل ملاحظـات عن ردود جسمـك على المـواد الغذائية المختلفة لتعرف المزيد عن نفسك .

يبـدأ التحمض بمهـاجمـة اجسـامنـا منـذ سن الاربعين، فيدفع بذلك اجسامنا سريعا نحو الشيخـوخـة وثـلاثة تفاحات في اليوم تكفي للقضاء على الحموضة، لان في التفاح حامض التفاح الذي يساعد على التوازن بين الاحماض والقلويات في الجسم، كما يفيد في ذلك تناول ملعقة كبيرة من خل التفاح في كوب من الماء يحلى بالعسل،ومن الممكن ان تكون كمية الخل المتناولة في الشتاء اكثـر، ملعقتـان او ثلاثـة، مقسمـة على الفـترات الثـلاث، الصبـاح والظهر والمساء، وذلك لان الاحماض في الشتاء تزداد نتيجة تناول اللحوم والمكسرات والمربيات، وعدم حركة الجسم كثيرا في الشتـاء، واغـلاق الابـواب بسبب الـبرد مما يسبب نقصـا في الاكسجـين الـذي يغـذي عضـلات الجسم، فتزداد الحموضة في الجسم التي تسبب الحصى في الكلى وغيرها .

والتمر مع قليل من اللوز يساعد على القضاء على حموضة الجسم، وفي الثوم فوسفور وكلس يساعد على اطالة العمر، بالاضافة الى ان الثوم فاتح للشهية، واللبن يؤخر اعراض الشيخوخة المتمثلة في الوهن والجفاف، وهو يكافح السموم التي تنتشر في البدن وتسرع بالشيخوخة، فتناول كاسة حليب مع ملعقة من مسحوق الجوز واخرى من العسل وقليل من السذاب مفيد كثيرا في مكافحة السموم التي تهاجم الجسم.

تعزى الشيخوخة المبكرة الى نقص فيتامين (ب) ومصدره الكبد والكلاوي والقلوب والسبانخ والخس واللفت والبندورة، ويسبب نقص فيتامين «ب» جفاف وتقرح الجلد وتشقق اللسان.

والراحة والنوم مهمة جدا للحفاظ على قوة وجمال الجسم ونشاطه، ويجب الاستفادة من ساعات الراحة، التي تتخلل العمل، وهذا من اسس التجميل الوقائي، لان الارهاق البدني والفكري يعجل بالشيخوخة.

والراحة لا تعني تبديل عمل مجهد باخر مجهد، كالجلوس امام التلفزيون او السينما ولكن المشي وتناول الطعام والنظافة والعبادة هي من انواع الراحة، والنوم افضل راحة لجميع اعضاء البدن.

ولا يتم النوم اذا كان هناك احتقان دماغي، كانشغال الفكر، اوما يعيق الدورة الدموية، كانخفاض الرأس اثناء النوم، او وجود ضاغط حول العنق، وان نوم الليل افضل من نوم النهار كما اكد ذلك القرآن الكريم «وجعلنا الليل لباسا وجعلنا النهار معاشا» واكد هذه الحقيقة العالم «غالتيه بواسير».

ان احسن وضع للنوم هو على الجانب الايمن، لان الكبد اثقل الاحشاء تكون مستقرة وغير معلقة اثناء النوم على الجانب الايمن. كما ان الرئة اليسرى اخف من اليمنى ويكون القلب اكثر نشاطا، بالاضافة الى ان النوم على الجانب الايمن يسهل مرور الطعام من المعدة الى الامعاء، فيستغرق ذلك من ٢,٥ ـ ٤,٥ ساعة، بينما النوم على الجانب الايسر يجعل الطعام يأخذ وقتا اكثر في المرور من المعدة الى الامعاء حيث يستغرق ذلك ٥ ـ ٨ ساعات.

والنوم على البطن شديد الضرر، لعدم استطاعة الصدر التمدد والتقلص عند الشهيق والزفير، بالاضافة الى ان النوم على هذه الحالة يضغط على الاحشاء، والنوم على الظهر ضار، لانه يؤدي الى التنفس من الفم، وهذا من شأنه ان يؤدي الى الزكام وجفاف اللثة، ويسبب الشخير، والطب الشعبي يوصي بعقد بشكير على الظهر ليساعد على عدم النوم على الظهر.

ويعالج الارق بعدم تناول القهوة او الشاي الثقيل في المساء والعشاء الدسم المتأخر قد يسبب ضيق التنفس عند النوم، والافضل ان يكون العشاء مبكرا، او تناول عشاء خفيف مثل كأس من اللبن او الحليب المحلى بالعسل، كما ان اخذ كأس ماء فاتر يعصر عليه ليمون ثم يحلى بالعسل، واخذ منقوع البابونج او اخذ عدة فصوص من الثوم تفرم وتبلع كلها تفيد في معالجة الارق «١».

اما الاستعمال من الخارج، يطلى الوجه عند النوم بعصير الخيار الغض، ويبقى من المساء حتى الصباح وهذا يساعد على تنقية الوجه، كما ان طلي الوجه بماء البطاطا من المساء للصباح يفيد

١ ـ الفيصل العدد (١٩ محرم ١٣٩٩ الموافق ١٩٧٨ ص ٧٩ ـ ٨١)

الـوجـه كثـيرا ، فقد ذكر احدهم بأنه دهن حبوبا ملتهبة في وجهه بماء البطاطا فشفيت ، وكذلك اذا خلط زيت فستق العبيد وزيت الزيتون وطلي به الوجه فهذا من شأنه ان ينقي الوجه ، ودهن الوجه بزيت الـزيتـون وقليـل من زيت اللوز المر من شأنه ايضا ان ينقي الوجه ويحمره ، كما ان دهن الوجه بماء البصل والخل يفيد الوجه في حالات النمش والبرص .

ويستعمل لب البرتقال وقشر الشمام او البطاطا لتجميل الوجه ، وذلك بالطريقة التالية :

يؤتى بكاس ليمون محلى بالعسل ثم ينقع بها قشر الشمام او البطاطا اولب البرتقال لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق ، ثم يوضع قشر الشمام اوقشر البطاطا او البرتقال على الوجه ١٠ ـ ١٥ دقيقة كل يوم ، وهذه الطريقة تعطي نتائج باهرة في خلال شهر من الاستعمال .

ومن الجدير بالذكر ان قشر الشمام يفيد في التهابات الجلد واورامه كما اثبت العلم الحديث ، والبطاطا تستعمل في التجميل لغني قشرتها بفيتامين «ث» وكذلك البرتقال كما ان استعمال مسحوق كستناء الهند مع الصابون يلطف قشرة اليدين والوجه لان كستناء الهند تحوى مادة (Saponine) الملطفة للجلد «١» .

امـا بشأن البقـع السوداء على الوجه اوحول العينين فتكون لها اسباب منها اختلال التوازن بين البـوتـاسيـوم والصـوديوم في خلايا الجسم ويعالج هذا بتزويد الجسم بالصوديوم عن طريق ملح الطعام او المواد الغنية بالصوديوم ، وقد يكون سبب الهالة السوداء حول العينين قلة النوم وهنا يجب النـوم مدة كافيـة بمعـدل ثمانيـة ساعـات في اليوم وقد يكون سبب البقعة هونقص فيتامين «أ» وهنا يجب تناول المواد الغنية بهذا الفيتامين مثل كبد البقر واول الخضروات التي ينصح بتناولها من اجل اخفـاء الهـالـة السوداء او البقع السوداء هو السبانخ ، ويلي ذلك البازيلا والفاصوليا . كما ان الدهن بالسـيرج او تنـاولـه يساعد على اختفاء البقع السوداء ، ويفيد زيت الخروع في ازالة البقع السوداء المتسببة عن الشيخوخة .

والعنـايـة بالـرموش يكون بدهنها بزيت الخروع ، اوقصها لتصبح اسمك ، هذا ويفيد مغلي ورق الجوز في التهابات الجفون ، واذا غلي ماء قشر الجوز الاخضر حتى يتجمد ودهنت به البثور فانه يشفيها .

وللحصـول على شعـر ناعم ، يغسـل باستعمال زيت الذرة ، والطريقة ، يغسل الشعر بالماء الساخن والصابون ثم يجفف بالبشكير ، وبعد ذلك يفرك بزيت الذرة ويلف ، ومن الممكن استعمال هذه الوصفة اثناء بداية الحمام وفي نهاية الحمام يغسل الشعر بالصابون للتخلص من زيت الذرة .

ومن متطلبات الجمال الاحتفاظ بصوت صاف ، ويساعد في ذلك الوصفات التالية : اذا طبخ الرمان في السيرج وأُكل بعد ذلك يساعد على تصفية الصوت واذا اخذ كأس من الليمون المحلى بالسكر الفضي يصفي الصوت ، ويفيد ضد السعال .

ومن النـاحيـة النفسيـة يجب الاحتفـاظ بالهـدوء ومحاولة وضع الامور في نصابها لا تضخيمها والنظـرة الى الامـور نظـرة موضـوعيـة كل ذلك يساعد على اكتساب قدرات تساعد الانسان على الوقوف امام مصائب الدهر لان كثرة الهموم تتعب وتهلك .

---

١ ـ الرأي الاردنية ٢/ ٨/ ١٩٧٧

التعـــــب

الشعـور بالتعب اشـارة تدل على ان هنـاك خلل ما في الجسم ، ويجب اخـذهـا مأخـذ الجد والبحث عن الاسبـاب التي ادت الى التعب ، وفي هذا المجـال ينصـح الطب الشعبي المصـابـين بالتعب ، ان يستمـدوا غذاءهم بالـدرجـة الاولى من البحـر ، لان من الاسبـاب الـرئيسية للتعب الافتقـار الى عنصـر اليـود واملاح معدنية توجد في السمك ، مع الاخذ بعين الاعتبار تناول فيتامين «ث» الذي يكمل غذاء البحر.

وفيتـامـين «ث» يسمى فيتـامني المكـدودين والمجهـدين والعـمال ويبعث الحيـاة في اوصـال الشيوخ ، وهو موجود في الملفوف بكثرة ، واذا اخذ الملفوف نيئا فان الفائدة ستكون كاملة خاصة اذا مضغ بشكل جيد ، وهذا الفيتامين موجود في الكستناء بكثرة ايضا ومن مميزات الكستناء بانها تحافظ على مخزونهـا من فيتـامـين «ث» حتى بعد الشي وذلك لسمك قشرتها ، كما انها اي الكستناء مفيدة جدا للدورة الدموية وتساعد على انهاء انتفاخات الاوعية الدموية .

يوجد فيتامين «ث» في البطاطا وتحت الطبقة السطحية التي تلي القشرة مباشرة والبطاطا تحافظ على هذا الفيتامين نظرا لخلوها من الخميرة التي تتلف هذا الفيتامين مثل حامض الاسكوربيك .

والعسل يساعد على عمل الفيتامينات مثل فيتامين «ث» ولذلك اذا اريد الاستفادة الكاملة من الفيتـامينـات يتـوجب تنـاول العسـل عند تناولها من مصادرها الطبيعية ، والعسل هو المادة التي تمنحنا اكبر قسط من الراحة ، في اقصر وقت دون ان تسيء الى الجهاز الهضمي .

الرياضيون الذين يمارسون الرياضة ويأكلون العسل بعد وجبات الطعام ، لا يشعرون بأي تعب في تمريناتهم ، وخاصة اذا اكل العسل بعد وجبات الغذاء ولم يتبع بشيء .

واذا كان على اللاعب ان يلعب اكثر من مباراة في يومين متتالين ، عليه ان يستعمل العسل من اجل ان يبدأ بنشاط اكبر في المباراة الثانية .

واذا استخـدم العسـل (١٢ ـ ١٦) ملعقـة صغـيرة في اليوم ، فانه يساعد على عدم انقاص الـوزن وخـاصـة اذا اخـذ بعـد وجبـات الطعام وقبل النوم ، والرياضيون يتناولون الحليب بمعدل «نصف ـ خُمس» لتر يوميـا ، وذلـك لان الحليب يقـدم لهم اجل الخدمات حيث يعينهم على القيام بعملهم كالمصارعة ، او كرة القدم على اكمل وجه ولذلك فهم يستعيضون به بدلا من الماء .

واذا نقصت كمية البوتاس في الجسم عن ١٨٠ ملغم / لتر دما ، فان الجسم تصيبه حالة من التعب والاعياء العام ، والشعور بان السيقان اصبحت وكأنها من قطن ، ولكن تاول كأس اوكأسين من عصير الجزر في اليوم يساعد على اعادة المياه الى مجاريها ، اما المصادر الغنية بالبوتاس فهي خل التفاح ، والفلفل والعسل ومحلول لوكول ومن فوائد البوتاس انه ينظم استهلاك الكالسيوم في الجسم .

ولهذا من المستحب تحلية الحليب بالعسل، او شرب كأس ماء وملعقة كبيرة من خل التفاح المحلى بالعسل، لان خل التفاح يفيد في التعب كالعسل، ومزجهما معا يفيد كثيرا المصابين بالتعب، وخاصة انهما مصدران من مصادر البوتاس مما يساعد على الاستفادة من الفيتامينات على احسن وجه.

اكد الطب الحديث قدرة الهيليون على منح آكله مقاومة قوية للتعب، فقد ذكر ان ملاكما استطاع دخول حلبة الملاكمة عدة مرات في ايام متتالية دون ان يصاب بالتعب بسبب تناوله الهيليون، كما ان تناول المته ـ شراب برازيلي ـ يعين على ازالة التعب كما يعتقد البرازيليون.

والشوفان مقاوم للتعب حيث يؤخذ ١٥ ـ ٢٠ نقطة من صبغة الشوفان مع قليل من الماء الساخن، وتعمل الصبغة من الشوفان حيث يدق ويوضع في زجاجة ويوارى بخل التفاح وتغلق الزجاجة اغلاقا محكما وتوضع في الشمس لمدة ٢ ـ ٣ اسابيع.

كما ان مستحلب الزعتر والنعنع يفيد تناوله في حالات التعب بمعدل ثلاثة مرات يوميا، وذلك بمعدل فنجان في المرة الواحدة بعد ان يحلى بالعسل ويعمل مستحلب الزعتر بمعدل ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن، وملعقة كبيرة من ورق النعنع الى فنجان الماء الساخن مع ملاحظة عدم شرب مستحلب النعنع عند وجود استعداد للقيء ويعمل المستحلب بوضع اوراق الزعتر مثلا في وعاء فخاري، ويوضع فوقها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة ملعقة صغيرة من مسحوق ورق الزعتر او ملعقة كبيرة من ورق الزعتر لكل فنجان من الماء الساخن، ويغلق الوعاء لمدة ربع ساعة ثم يصفى بعد ذلك ويشرب بعد تحليته بالعسل او سكر النبات.

كما يفيد مغلي بذور الحلبة في معالجة التعب، وذلك بسحق بذور الحلبة وغليها بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق البذور لكل نصف لتر ماء، على ان تغلى الحلبة لمدة لا تزيد عن دقيقة واحدة، وتشرب على دفعات بعد تحلية المزيج بالعسل او السكر الفضي، كما ويخلط مسحوق الحلبة مناصفة مع زيت الزيتون ويؤخذ من هذا المزيج بمعدل ملعقة كبيرة اربع مرات في اليوم.

كما ان مغلي ثمر البلوط يفيد في التعب حيث يسحق ويغلى ويحلى بالعسل ويشرب بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق ثمر البلوط لكل فنجان، او تجفف ثمرة البلوط ثم تحمص ثم تطحن وتعمل القهوة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق ثمر البلوط لكل فنجان ماء مغلي.

ومن الخارج يستعمل الزعتر كدواء خارجي فهو يريح الاعصاب، واذا ما اخذ المرء حماما من مغلي الزعتر فان هذا من شأنه ان يريح الاعصاب، ويفيد الحمام الخلي الجسم من التخلص من التعب وطريقة الحمام الخلي تتلخص بما يلي:

عند الانتهاء من الحمام العادي يجفف الجسم من اثار الصابون، ثم يؤتى بملعقة صغيرة

من خل التفاح وتوضع في كوب ماء ساخن، ويؤخذ القليل من هذا المزيج في حفنة اليد ويدلك الجسم جميعه ومن شأن هذا ان يجلب الدم الى الجلد ويحول التفاعل الى حمضي.

والنوم مهم في حالة التعب، لانه يولد الطاقة الاحتياطية وينسي الانسان همومه التي تسبب انقاص قوته الى حد كبير، وفي هذا المجال ينصح بأخذ عدة فصوص من الثوم تفرم وتبلع، كما ان اخذ العسل وخل التفاح بمعدل ٣ ـ ٤ ملاعق كبيرة من خل التفاح لكل فنجان من العسل تؤخذ على فترات حتى النوم، كما يفيد الحليب المحلى بالعسل مع قليل من مسحوق اللوز في جلب النوم. كما ان الاستغراق فيما يمتع النفس من هوايات يساعد على نسيان الهموم وانقاص التعب، الا ان هناك حدا يجب ان يراعى، فقد يتعب الجسم من القيام بالعمل بينما يحس الانسان بان لديه الرغبة في الاستمرار بالعمل وهنا لا بد من الراحة.

وقد ثبت من تجارب المؤلف ان تناول البصل والملفوف النيء والليمون الحامض لعدة اشهر من شأنه ان يزيد من القوة ويقضي على التعب ويظهر هذا عند صعود الدرج حيث يخف التعب واللهث بشكل يدعو الى الارتياح اثناء صعود الدرج، والطريقة ان يؤخذ من (٢ ـ ٣) راس بصل في اليوم مقسما على وجبات الطعام ويؤكل مع كل راس من البصل قليلا من ورق الملفوف الغض والليمون بمعدل ١ ـ ٢ حبة ليمون في اليوم بالاضافة الى ملعقة عسل بعد كل وجبة طعام.

كما ثبت بان تناول الحليب مع مسحوق اللوز وعسل التمر لعدة اشهر (٥ ـ ٦) اشهر يقضي على الشعور المفاجىء للتعب الذي كان يأتي على غير ميعاد اثناء العمل او المشي او حتى الجلوس كما ان هذا المزيج من شأنه ان يقوي الاحشاء الداخلية والطريقة هي:

تذوب ملعقة من مسحوق اللوز في كاسة حليب ثم تحلى بعسل التمر او دبس العنب وتؤخذ على الريق وكوجبة افطار، والتجربة جرت على عسل التمر العراقي. اي كان المزيج يحلى بعسل التمر.

وفي النهاية يتوجب على المصاب بالتعب ان يتعرف على المواد الغذائية التي تناسبه وذلك بردود جسمه على انواع الغذاء المختلفة، فيتناول الغذاء الذي يرتاح له، كما يفيد في ذلك فحص البول بورقة عباد الشمس بعد تناول الطعام بمدة معقولة والافضل ان يكون ذلك في الصباح فاذا كان تفاعل البول حامضي فهذه اشارة الى ان الطعام الذي تناوله هو طعام مناسب له.

كما يتوجب اتباع الطريقة الصحيحة في التغذية، مثل عدم الاكل الا في حالة الشعور بالجوع، ومن الضروري عدم الاكل الكثير عند التعب لان ذلك يكون اصعب هضما، وان النوم قبل الغذاء افضل من بعده، كما ان الابتعاد عن اكل الحنطة مفيد اثناء التعب، والانسان في هذا يقلد الحيوان حيث تبتعد الطيور التعبة عن اكل الحنطة وتأكل الحبوب الاخرى مثل الذرة وغيرها.

عادات غذائيـــــة

ان العـادات الغـذائيـة السليمة من شأنها ان تساعد على الاستفادة من المواد الغذائية على افضل وجه، كما تساعدنا على المحافظة على صحتنا بشكل جيد وفيما يلي بعضا منها:

لترطيب خسة موضوعة في الثلاجة، توضع في الماء الساخن لمدة دقيقتين، ولتحاشي انتشار رائحة الملفوف في المنزل، يوضع فوق الطنجرة قطعة قماش سميكة مبللة بالخل، ولكي تزيل رائحة الثـوم، امضـغ ملعقـة صغيرة من البن او السكـر، ولكي لا تنتشـر رائحة القرنبيط في البيت اثناء السلق، من المفيد وضع قطعة خبز بائت، بعد لفها، بقطعة قماش في ماء الغلي.

لتخفيف رائحـة القـلي، يستحسن اضـافة عرقا من البقدونس الى زيت القلي، وللاحتفاظ بالبقـدونس طازجـا ولمـدة طويلة في الثـلاجة يوضع في علبة من البلاستيك، بدون غسل بشرط ان تسد علبة البلاستيك باحكام، ولتخفيف مرارة الخيار ينقع في الحليب المحلى لمدة خمس دقائق، ثم يرفع من الحليب ويقطع الى دوائر

ولازالة خيوط الفاصوليا الخضراء بسهولة، تنقع الفاصوليا الخضراء في الماء لبضع دقائق قبل المبـاشـرة بازالـة تلك الخيوط، وللاحتفاظ بلون الفاصوليا اخضر يتوجب ابقاء الوعاء مكشوفا اثناء الطبخ «١».

من المعروف ان البندوره تتأكسد بسرعة، لذلك يجب اضافة الليمون الى عصيرها، كما انه يفضل قلي البندوره بالزيت لان هذا من شأنه ان يحفظ فيتامين (C) في الثمرة وفيتامين C) مضاد للتعب.

من الخطأ الفادح تقشير البطاطا، لان فيتامين C) موجود في الطبقة السطحية وتحت القشرة مبـاشـرة، والسكـين تضيـع الفيتـامين مع القشرة، لذلك يستحسن سلق البطاطا ثم تقشيرها لان فيتامين C لا يفسد بسبب خلو البطاطا من الخميرة التي يتلف هذا الفيتامين.

كما انـه من المفيـد اضـافـة الليمـون الى السمـك، لان السمك خال من فيتامين C) وان الاختصـار على اكـل السمك لوحده دون الليمون كان يتسبب في اصابة تجار البحر في الماضي بداء الاسقربوط، الذي يسبب التهاب وتورم شديد في اللثة، مما يسبب نزف الدم من اللثة الذي كان يؤدي الى الـوفـاة في كثـير من الاحيـان، ولقـد مات من رجال المكتشف المشهور فاسكودغاما مئة رجل من الذين رافقوه في رحلاته، بسبب هذا الوباء الخطير.

وتـوضـع الفـواكـه والخضـروات في الثـلاجة، لان البرودة تمنع فيتامين(C) من التأكسد كما يتـوجب نقـل الخضـروات من الثلاجة الى الطنجرة رأسا، ولا تعرض للهواء لان من شأن هذا ان يفقدها المزيد من فيتامين C) .

---

١ ـ جريدة الرأي الاردنية ٢٥/ ١٢/ ١٩٧٩

ان تناول كاسة واحدة من عصير البرتقال تكفي لامداد الجسم من فيتامينC) لمدة يوم ، وان كان من المفضل اكل الفاكهة لا عصرها ، واحسن البرتقال ما كان صلبا وثقيلا ومن العادات الحسنة غلي ماء الطبخ قبل استعماله لان الغلي ، يطرد الهواء الذائب من الماء مما يؤدي الى الاقلال من افساد فيتامينC) .

من الخطأ الاحتفاظ بالمادة الدهنية ، سمنة او زيت ، المستعملة في قلي اللحم فهي ضارة كما انه من الافضل غسل الفاكهة وعرضها للشمس والهواء ، لان من شأن هذا ان يهيج الخمائر الكامنة في قشور الفواكه مما يجعلها اكثر فائدة للانسان ، كما لا يجوز تقشير الفواكه باستثناء الموز والبرتقال والبطيخ ذات القشور السميكة ، كما لا يجوز تقطيع الفواكه بالسكين ، وانما تقضم قضما لان هذه الطريقة تقوي الاسنان ، ويمكن الاستفادة من الثمرة على افضل وجه ، كما يتوجب ابعاد قطع الليمون عن البيض في الثلاجة ، لان قطعة الليمون اذا كانت ملامسة لقشرة البيضة فانها تذوبها .

ان ازالة النخالة من الحبوب ينقص من قيمتها ، ولذلك يعمد بعض الناس الى رش نخالة القمح في رغيف الساندويش الابيض .

ان الاكثار من اكل البطيخ بعد الاكل يسبب عسر الهضم كما ان الجبنة البيضاء تؤخذ بعد الاكل وليست قبله ، لانها تمتص الحموضة من المعدة ، فالحموضة بعد الاكل غير لازمة ، وتناول الجبن بعد الاكل يحول دون الحرقة والالام لدى المصابين بفرط الحموضة والقرحة المعدية او الاثني عشر .

عند تناول المربيات في فصل الشتاء يستحسن تناول خل التفاح لان المربيات تساعد على جعل التفاعل قلوي ، ومن الافضل ان تجفف البندوره في الشمس من ان تطبخ بشكل دبس ، كما ان الملوخية الجافة افضل من الخضراء ، لانها تحوي مواد غذائية اكثر حيث يكون وزنها اخف .

من الناس من يطبخ البرسيم ويأكله ، اويضيفه على السلطات ، والجدير بالذكر ان البرسيم يحتوي على الكلس ، اربعة اضعاف ما يحويه الحليب ، وان عدم اكل البرسيم عند البعض ناتج من عادة وعلى اعتبار انه طعام للحيوانات ، ولكن الخباز يأكله الناس وفي نفس الوقت هو طعام للحيوانات وغيره الكثير .

اللحوم الحمراء المشوية تفقد من مائها ٢٠٪ واللحم المشوي يظل محتفظا بمعظم المواد الغذائية ، وينصح في بعض حالات السمنة بتناول اللحم الاحمر المشوي لان من شأن هذا ان يخفف من البدانة ، ومن الخطأ وضع الملح على اللحم قبل شيها ، لان الملح يعمل على امتصاص الماء الموجود في اللحم فينزل هذا على النار ويصبح طعما لها ، واحسن اللحم المأخوذ من الفخذ والاصلاب والظهور ، ويأتي في الدرجة الثانية الضلوع الوسطى والامامية والصدر وخلف البطن ، والباقي من الدرجة الثالثة .

ان الحلويات تسهم اكثر من الدهون في السمنة ، والصوديوم يساعد على السمنة ويجب تناول المواد الغنية بالبوتاسيوم المنافس للصوديوم في الخلية ، كما ان تناول الدجاج المشوي افضل من المطبوخ ، لان الشحم يكون قد ذاب من جراء الشي .

ان الحميه بالفاكهة والعسل - اي الاقتصار على اكل الفاكهة والعسل من شأنه ان يزيل الشحوم الزائدة والمتراكمة، بالاضافة الى انها تشفي العديد من الامراض حيث يساعد العسل والفواكه على عملها.

يعطى بعض الاطفال بضع حبات من الثمر في الصباح لتهدئة اعصابهم، كما انه يتوجب اضافة الليمون والبرتقال الى غذاء الاطفال، الذين يتغذون على حليب صناعي، لان الكلس الموجود في الحليب لا يثبت في الجسم الا اذا دعم بفيتامين د او ث.

لا يعطى الطفل قبل الشهر الخامس اللحم، واذا كان بحاجة للبروتين، يمكن اعطاءه الحليب والبيض، واذا لزم الامر يعطى مرق اللحم، والبيض المسلوق اسهل هضما من المقلي ولا يعطى البيض للمصابين بالكبد والمتصلبة شرايينهم او عندهم التهاب في الكلى وفي البيض مادة ملونة وحديد وفوسفور وفيتامينات (أ، ب، ث، جـ، هـ) وفيتامين ب موسع للاوعية الدموية.

ومن العادات الدارجة والخاطئة تناول الوجبة الرئيسية في المساء، وغالبا تحتوي على كثير من المواد الدسمة، وقد يعود هذا الى ان اجدادنا كان لا يلتئم شملهم جميعا الا في المساء، بسبب الاشغال، والافضل ان يكون العشاء خفيفا ومبكرا لان العشاء الثقيل الذي يتبعه النوم ضار وقد يسبب ضيقا في التنفس والمثل العامي يقول «اتعش واتمش».

عند تاول الطعام يفضل ان تبقى المعدة ناقصة بعض الشيء عند كل وجبة خوفا من المضايقة، لان هناك اشياء قد يأكلها الفرد بعد الوجبة، وحتى تستطيع المعدة القيام بواجبها خير قيام، وان كنت لا تستطيع الا ان تشبع فاشرب مع الاكل كوبا من الماء مع ملعقة كبيرة من خل التفاح لان من شأن خل التفاح ان يشعرك بالشبع.

النباتات الســـامه

من الضروري الاطلاع ومعرفة النباتات السامة التي تنبت في البيئة تفاديا لشرورها، وكثيرا ما تسبب هذه النبـاتـات الـوفاه، ان لم تعالج بالسرعة الممكنة وان كثيرا من النباتات التي يظنها المرء خالية من الاذى، قد تنطوي على اخطر العناصر السامة بل ربما احتوى نبات واحد منها على عدة انواع من السموم.

كما ان بعض النبـاتـات الصـالحـة تضم الى جانب اجزائها المأمونة اجزاء اخرى قاتلة ومثال ذلك نبات الرواند، حيث ان له سيقانا لذيذة الطعم حين تؤكل مطبوخة، لكن اوراقه تسبب نزفا مميتا، كذلك سيقان البندوره والبطاطا لانها تفرز مادة السولانين السامة ومن هذه النباتات:

نبات بغونيـــه:

وهـو نبـات معـروف في البيـوت الاردنية، ويسمى احيانا «رجل الدب» ويوجد منه اصناف مزهره، واصناف اوراقهـا مزركشـة، هذا النبـات كل اجـزائه سامة، واذا اكل منه الانسان يصاب بتهيج في الاغشية المخاطية، ويؤدي هذا الى تورم اللسان والشفتين والحنك.

نبات الخــــروع:

وهـو نبـات معـروف ايضـا، يستعمـل كأسيجة للارض، ويستفاد من بذوره في انتاج زيت الخـروع والجـزء السـام منـه هو البـذور، ويصـاب الـذي يأكل البذور بالتهاب الفم والقيء والام البطن، والعطش، وغشاوة البصر، والدوار والتقلصات التي قد تؤدي الى الوفاة.

نبات السفرجل:

ويقـال له البعض بتفـاح الجن او السفـرجـل وهـو غير السفرجل المعروف ولكنه اسم يطلقه سكـان قرى الخليـل على نبتـة من النبـاتـات الـزاحفـة، تنبت في فصل الربيع، لها اوراق كاوراق الملفوف يفرش على الارض على شكل دائرة من مركزها تنتشر الاوراق واعناق الثمار، وهذه الثمار كروية بحجم طابة التنس تقريبا، واذا اكل الثمر وهواخضر يسبب الغثيان، وله تأثير على العقل، ويدل على ذلك لغة وكلام آكلها، حيث يشت في الكلام، ولكن هذا الثمر عندما ينضج يصبح ذا رائحة زكية ولون اصفر، يؤكل ولا يسبب اي ضرر.

نبات مكحلـــة :

الجزء السام هو البصيلات والاوراق والزهر. اذا اكلت هذه الاجزاء بكميات كبيرة يصاب آكلها بالغثيان والقيء والام البطن والاسهال.

البلوط الاخضـــر:

يصاب من يأكل البلوط الاخضر بالغثيان والقيء والام البطن والاسهال.

السوســـن :

نبات ينتج ازهار السوسن «الايرس»، الجزء السام منه هو الريزومات الارضية ومن يأكله يصاب بالغثيان والقيء والام البطن.

النرجـــس :

الجزء السام منه البصيلات، ومن يأكلها يصاب بالغثيان والقيء والام البطن، والاسهال والتقلصات واحتمال الوفاة، وبصيلات النرجس تشبه بصيلات البصل مما يشجع الاطفال على تناوله اذا وجده محفوظا في البيت او وجده مزروعا في الارض.

الياسنت «او الهياسنت» :

او الخزامي باللغة العربية، ابصالها تنتج ازهار الخزامى وتتركز المادة السامة في بذورها، حيث تصيب من يأكلها بالهلوسة والغثيان وفقد الشهية، والام البطن والاسهال الانفجاري، وتكرار التبول والكآبة.

شجرة الجميل «اليونسيانا» :

شجرة تعيش في الاغوار حيث الدفء، الجزء السام منها هو البذور، ومن يأكلها يصاب بالغثيان والقيء والام البطن والاسهال.

نبات الاجـــاص:

نبات معروف ينتج ثمار الاجاص، المادة السامة، هي الاوراق والسيقان واللحاء وحبيبات

البذور، من يأكلها يظهر عليه الدوار وصعوبة التنفس وارتخاء العضلات والتبلد والتقلصات والقيء والاسهال.

نبات المشمش ونبات البرقوق:

تظهر على آكلها الاثار السابقة.

الفلفل الكاذب:

جميع الاجزاء سامة، ومن يأكلها يصاب بالصداع والام المعدة وانخفاض الحرارة عن المستوى الطبيعي، والشلل وتمدد بؤبؤ العين والقيء والاسهال، وتباطؤ الدورة الدموية، والتنفس وفقد الاحساس، وقد يؤدي الى الوفاة.

كرمة العذراء:

الاجزاء السامة هي الثمار والاوراق لها تأثير اكال على الجهاز الهضمي وتسبب الغثيان والقيء والام البطن والاسهال والصداع. «١»

تبغ الدخان:

تنبت حول الانهار، اوتزرع للزينة، وهي شجرة دائمة الخضرة، الجزء السام منها كل الاجزاء ولا سيما الاوراق.

الــــزوان:

ينبت بين الزرع وهو سام، يجب فصل بذوره عن الحبوب، والجزء السام منها هي البذور لانها تحتوي على مادة التيمولين(Temulin) ويعتقد بانه اذا سحق وخلط بالعسل ينبت الشعر في داء الثعلبة وهو منوم.

نبات الشوكران:

عشبة ارتفاعها في حدود المتر، ساقها غليظة جوفاء مشربه حمره، ومتفرعة في الاعلى اوراقها

---

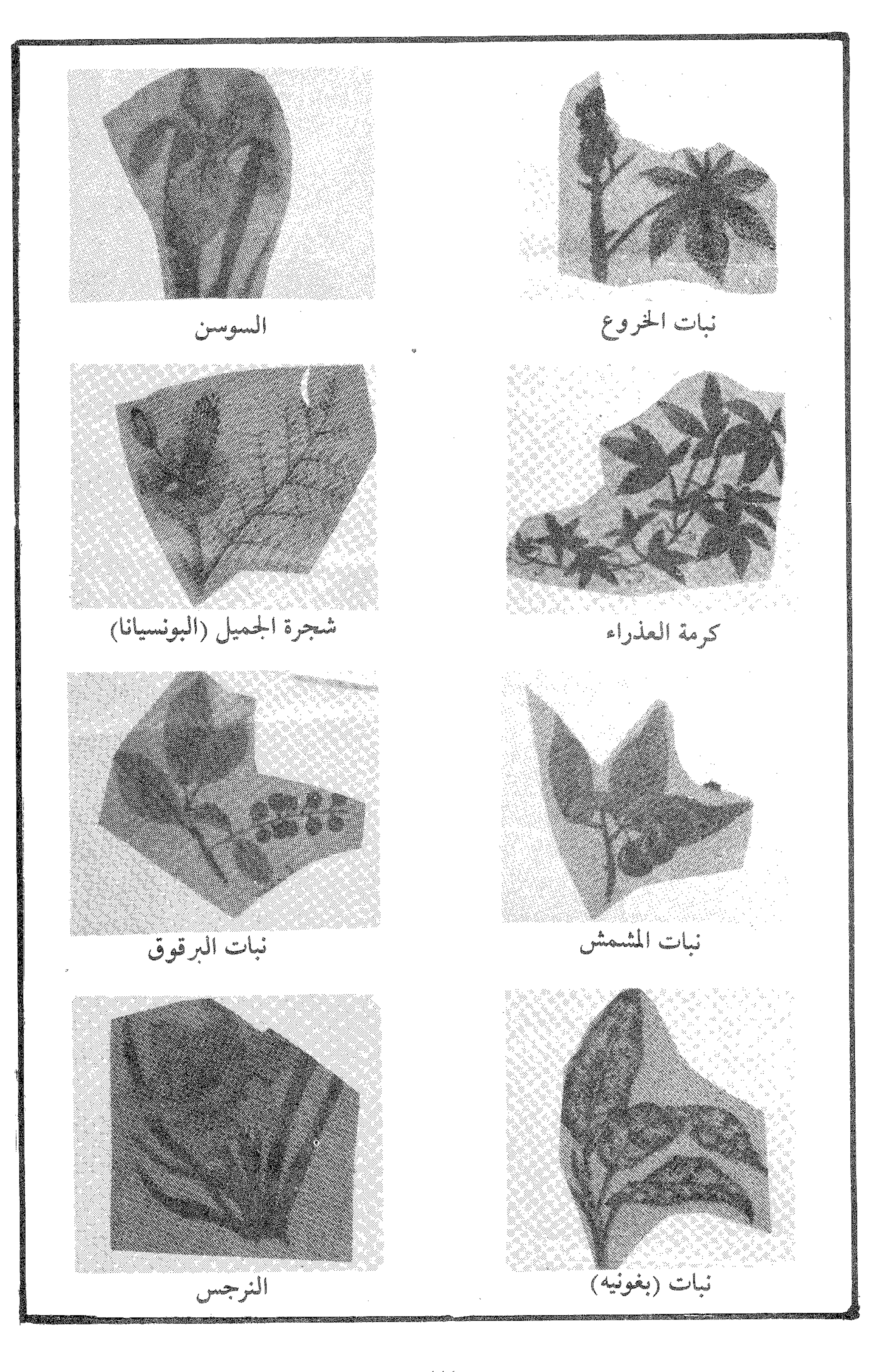
١ ـ جريدة الرأي الاردنية تاريخ ٢٥/١٢/ ١٩٧٩م

حربية مسننة، اثمارها مقسومة الى جزءين متساويين الجزء السام مها كل اجزائها ولا سيما البذور.

لوف ابقع :

نبتة معروفة في بلاد الشام، اوراقها حرابية كبيرة، غليظة الاضلاع لونها اخضر غامق، الجزء السام منها العشبة بجميع اجزائها، ولكنها تفقد سمتها بالتجفيف والغلي، وجرت العادة ان تطبخ وهي جافة وتطعم للمرأة عند الولادة.





نبات الخروع

السوسن

كرمة العذراء

شجرة الجميل (البونسيانا)

نبات المشمش

نبات البرقوق

نبات (بغونيه)

النرجس



وصفات شعبية شائعة

بالاضافة الى الوصفات التي ذكرت في البحوث المختلفة التي وردت في هذا الكتاب فان هناك وصفات شعبية كثيرة يحفظها الناس، واستعمالات مختلفة لمواد البيئة في العلاج ولكن لا نستطيع كتابة كل شيء لان ذلك بحاجة الى تمحيص، وفيما يلي عرضا لوصفات شعبية مجربة او اخذت من مصادر موثوقة.

الديزنطاريا:

هناك وصفات شعبية كثيرة للديزنطاريا، من الناس من يعالجها بالسماق حيث تغلى بالماء بمعدل ١ ـ ٢ ملعقة للكاسة الكبيرة وتشرب وتكرر حتى يتم الشفاء. وفي وصفة اخرى، يستخدم اللبن لمعالجة الديزنطاريا، وهذه الطريقة تؤدي فعلا الى نتائج ملموسة، والمقصود باللبن هي المادة التي تبقى بعد اخذ الزبدة من الحليب ثم توضع في كيس من القماش وتعلق حتى يصفى الماء منها، ثم يخلط بالملح وتعمل على شكل اقراص تجفف في الشمس، والاكثار من اكل الاقراص يقضي على الديزنطاريا اوتذوب هذه الاقراص ثانية ويوضع عليها الثوم وتشرب، وفي وصفة اخرى تشوي الكبدة بحيث تبقى نيئة، ويرش عليها قليلا من مسحوق الشبه وتؤكل على الريق، ويفيد البعض بان الديزنطاريا اذا كانت في بدايتها فان بضعة فصوص من الثوم اذا فرمت وبلعت وكررت هذه العملية ٢ ـ ٣ مرات، فانها تقضي على الديزنطاريا وللحوامل اذا اصيبت بالديزنطاريا، يؤخذ البقدونس مع الثوم يدق ويخفق في بيضة او بيضتين وتقلى بالسمنة وتؤكل.

واذا كانت الديزنطاريه مزمنه ومستعصيه، فيستعمل لها الحنظل، يؤتى بثمر الحنظل الناضج من شجرة تحمل اكثر من ثمره واحدة، ثم يجفف ويخرج منه البذور ويسحق، ويؤخذ مقدار ملعقة صغيرة مع كاسة الماء، وبعد ٧ ـ ٨ ساعات ستتم عملية الاخراج بسهولة، وقد استطاع المؤلف ان يشفي شخصا مصابا بديزنطاريا مزمنة بهذه الطريقة، واستمر المجرب عليه بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق ثمر الحنظل حتى شفي تماما.

ولحرقان العين تستخدم الملوخية حيث تغلى بالماء، وتقطر بها العين، وتخلط الملوخية الجافة بخل التفاح، وتقطر العين من المزيج بعد تصفيته، ومن الجدير بالذكر ان الملوخية تحتفظ بفيتامين أ رغم الطبخ وهذا من شأنه ان يحفظ للعين بريقها، والمواد الغذائية في الملوخية الجافة افضل من الخضراء.

وتستخدم الصبره المرة في معالجة نوع من الحبوب املس كلون الجلد، يظهر احيانا على الوجه او الرقبة، وقد ذكر احدهم انه عالج هذا النوع من الحبوب عند الدكتور بالتيار الكهربائي

بعـد ما فشلت الادويـة في ازالتهـا ، الا انهـا عادت وانتشـرت بشكـل اكثـر بعـد استعـمال التيـار الكهـربـائي ، ولكنـه اخيـرا ذوب الصـبره المـرة بالمـاء بنـاء على وصفه ، واخذ يدهن هذه الحبوب بواسطة عود كبريت وشفي منها .

هذا وقـد لوحـظ نوع هذه الحبـوب على وجـه احـدهم ، واستخـدمت الصـبره المرة وزالت الحبوب ، ولكن المصاب افاد بانه كان يستخدم دواء من الدكتور مرافقا لاستخدام الصبره المرة مما ادى الى اختلاط الامر.

والقهـوه لها استخـدامـات عديـدة في الطب الشعبي ، فمنهم من يغـلي القهوه قبل تحميصها ويشـرب الغـلي وهـذا من شأنـه ان يفتت الحصى كما يقـول البعض ، كما تستخـدم القهوه في ازالة الـروائـح من اللحـوم وغيره ، كما ان مغلي مسحوق القهوه السادة اذا استعمل في غسل الايدي فان من شأن هذا ان يجعلهـا ناعمـة ، وتقضي على الضـرر النـاتـج من استخـدام مادة الاسمنت اذا غسلت الايدي بمغلي مسحوق القهوه الساده بعد استخدام مادة الاسمنت مباشرة .

. ويعالج لدغ العقرب بدق الثوم مع الملح ، ويوضع مكان اللدغ وهذا من شأنه ان يمنع السم من الانتشار ، وبعد تجمع السم بهذه الطريقة في المنطقة المعينة يجرح الجزء المصاب لينزل السم ، كما ان استخدام القطران والملح مفيد جدا في هذا المجال حيث يبرىء مكان اللدغ .

والمصـاب بالعشى الليـلي ـ وهوعدم الرؤيا في الظلام ـ يعطي الكبده ويأكلها ويشفى وهذه الوصفة مجربة .

ويستخدم مغلي الشعير في اطفاء اللهيب من البطن ، ويعصر عليه كمية مناسبة من الليمون الحامض ، اويغلى ماء الشعير ، وينزل عن النار ويوضع عليه كمية مناسبة من البابونج ويغطى لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقـة ، ثم يعصـر على الجميـع حبة اوحبتين ليمون وتشرب فتخفف اللهيب من البطن وتزيل السدد .

واللفت يستخدم لانزال الحصى من الكلى ، فقد ذكر احدهم بانه كان يعاني من حصوة في الكلى ، واخـذ يشـرب ماء اللفت الـذي افـاده في انزال الحصوة ويستخدم بزر القرع لقتل الدوده الوحيدة ، بالطريقة التالية كما جربها احدهم :

تحضـر وقيتـان من بزر القـرع النيء ، تدق بالهاون وتضوع في وعاء معدني ويوضع عليها ستة كاسات ماء كبيرة ، يغلي الجميع على النار حتى يبقى في حدود السدس اي كاسة واحدة ، وتشرب على الـريق دون فطـور ودون عشـاء سابق ، وبعـد ساعـة يشـرب اصبع ملح انجليزي ، مذابا في نصف كوب من الماء الفاتر ، وبعد ساعة تغلى كمية من العدس غير المجروش ، ويشرب كاسة من مغلي العدس ، ويؤيد ذلك رويحه ولكن طريقته تتلخص باحضار ١٦٠ غم من بذور القرع المقشره والنيئـة ، وتـدق مع كمية مساوية لها من السكر ، وتقسم العجينة المتكونة الى قسمين ، قسم يؤخذ على الـريق ، وبعـد ساعتـين يؤخـذ القسم الآخـر ، ثم بعد ساعة يؤخذ اصبع ملح انجليزي في نصف كوب ماء فاتر وهذا كفيل بالقضاء على الدودة الوحيدة .

وعنـد الشعـور بالالم الشـديد والدوار والزوغان من البطن نتيجة البرد يستخدم مغلي الجعده الـذي يسـاعـد على ايقـاف الالم ، اومراجعـة المواد الغذائية الفاسدة من البطن اذا استخدم كمية كبيرة من مغلي الجعده ، وافاد اكثر من شخص انه استفاد كثيرا من الجعده في مثل هذه الحالات ،

فالجعده تقاوم السموم بشدة وتفيد في حالة نهش الافاعي وخاصة اذا اخذت مع الليمون الحامض، كما تفيد الجعده في حالة السدد واليرقان وخاصة الاسود.

كما ذكر احدهم بانه اصيب بتشقق بلسانه وظهر عليه حبوب بيضاء، ووضع على لسانه من مسحوق العصفر وماء فاتر وشفي التشقق، كما تعالج التهابات الفم عند الصغار بالطحينه المصنوعة من السمسم.

كما افاد شيخ كبير في السن بانه يعالج السكري، بغلي جذور البلان وشربه، ومنهم من يعالج السكري بواسطة الترمس، بغلي مائه وشربه، وافاد اخر بانه استخدم الطريقة التالية لمعالجة السكري الذي كان يعاني مه: يغلى الشيح والقيسوم مناصفة ثم تؤخذ كاسة في الصباح على الريق واخرى في المساء، وبعد شهرين من التحميه اي الامتناع عن الاطعمه التي تزيد نسبة السكر - وشرب الشيح والقيسوم نزلت نسبة السكر من ١٤٠ الى ٧٠.

ومن الجدير بالذكر ان مغلي الشيح يفيد في حالة الاصابة بالبرد، ويفيد الذين استعملوه بانه يفيد اكثر من الميرميه في ازالة مخلفات البرد، وافاد آخر بانه تخلص من الرمل من جسمه، بالاستمرار في شرب مغلي الشيح لمدة شهر.

وتعالج الاسهالات الحادة، بغلي ثمر المشمش في زيت الزيتون ومن ثم تناوله، ويستخدم السكر الفضي في حالات السعال المزمن وبحة الصوت، وذلك بتذويبه في الماء وعصر كمية مناسبة من الليمون الحامض عليه وشربه، وتكرار ذلك كلما لزم الامر.

وصفه من اجل نوم الطفل: يدق بذر الخس ثم يوضع معه يانسون ومحلب وسكر نبات بكميات مناسبة، تغلى وتعطى للطفل من اجل النوم، ولمعالجة الارق يؤخذ من مغلي الشوفان المحلى بالعسل ثم تؤخذ بضعة فصوص من الثوم تفرم وتبلع.

والزيبق الاحمر - اكسيد الزئبق - وهي مادة ترابية حمراء تباع عند العطار وتعرف بالزيبق الاحمر، تستعمل في العلاج، قال لي رجل تعدى الخمسين من العمر يشير الى اثار حبه على ساقه، بانه كان قد نبتت حبة في ساقه، واخذت تنتشر مساحة وعمقا وراجع اكثر من طبيب ولم يستفد ولكن وصفه احدهم باستعمال الزيبق الاحمر، فقال بانه امتنع عن لبس الجرابات وبدأ بوضع من تراب الزيبق واخذت الحبة في الانحصار مساحة وعمقا حتى شفيت تماما.

وهناك وصفة للدوخه، تؤخذ كميات متساوية من الكزبره والحلبه والسكر الفضي تدق وتطحن وتخلط معا، ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة مقابل ملعقة عسل، على غير فطور حتى تذهب الدوخه.

ويعطى شارب البنزين او الكاز السمن البلدي، من اجل ان يطفىء الاثار التي يسببها شرب البنزين او الكاز، وقد شربت احداهن كمية من البنزين فاصبح لديها جفاف واستخدمت السمنة البلدي، وافادت بانها ارتاحت من استعماله.

ويؤخذ الخس لازالة رائحة الثوم والبصل وللامساك، ومن المعروف ان الخس مفيد للاخصاب، وفيه خواص مهدئة، ودخنه الرومان بدلا من التبغ.

وذكر القباني وصفه للخرع والتهابات الاعصاب وهي:

ملعقة من رشيم القمح ولمدة اسبوع على الوجبات الثلاث، بحيث تمضغ بشكل جيد، اما كيفية الحصول على رشيم القمح تتلخص بما يلي: ينقع القمح لمدة ثلاثة ساعات ثم يوضع في صحن فيه قطن، وعندما يظهر الجنين تحت القشره، تغسل الحبوب حتى يذهب طعمها الحار ويؤخذ منها ملعقة كل وجبة طعام.

ويفيد فيتامين أ في معالجة الصدفيه، والعقم عند الرجال وكذلك حب الشباب، فقد وجد بان الاسكيمو خالون من حب الشباب لانهم يأكلون الاسماك الغنية بفيتامين «أ» وكذلك يتناولون الاعشاب التي تحتوي على فيتامين «أ». «١»

واما مصادر فيتامين أ فكثيرة، فتوجد في الكبد، ورشيم القمح، حبوب زيت السمك، البلح، والتمر وصفار البيض والزبده واللبن والجبن والسبانخ.. الخ.

وهناك عادة لمعالجة القوباء بواسطة القمح، وتتلخص بما يلي:

يوضع القمح في وعاء معدني قليل العمق، ثم تحمى قطعة حديد الى درجة عالية من الحرارة وتوضع فوق الوعاء الذي به القمح، فيسيل منه زيت يؤخذ على الفور وتدهن به القوباء فتشفى.

ولمنع نزول الدم من الانف تستخدم الشبه، فقد ذكر احدهم ان ابنته التي تبلغ من العمر خمس سنوات، كان الدم ينزف من انفها كلما اصيبت بصدمة بسيطة، ونصحه والده بان يسحق الشبه وينخلها ويضع منها في انف ابنته، ولكنه احضر قرصا من الشبه وغلاه بالماء، واخذ يقطر انف ابنته ٣ ـ ٤ مرات في اليوم حتى توقف الدم نهائيا.

وصفة طبية لمرض الكلى «٢»

نشرت صحيفة الدستور الاردنية، بان سيدة مصرية قامت بطبع مئات من النسخ لوصفه شعبية لشفاء الكلى والحصوه، والوصفه عبارة عن ١٦ وقية مقسمة على اربعة اصناف، هي، بزر الخله، بزر الفجل، بزر رجله، وبزر الجزر، تشتري من عند العطار، تخلط هذه البذور ويؤخذ منها ملعقتان شوربه على كوبين من الماء، وتغلى حتى تصبح نصف الكمية اي كوب ماء واحد، يقسم هذا الكوب الى قسمين يؤخذ نصف في الصباح والنصف الاخر قبل النوم وهكذا حتى تنتهي الكمية.

والبواسير اصبحت شائعة ومرض من امراض الحضارة لقلة حركة الانسان وكثرة جلوسه، والبواسير تصيب المنطقة الشرجية وهي ناتجة عن احتقان الاوردة الدموية في المنطقة الشرجية، السبب في ذلك يعود الى كثرة الجلوس، وعدم قدرة الاوردة على اعادة الدم الى الاعلى اي الى القلب مرة اخرى، ويساعد على ذلك الامساك والضغط على النفس في المراحاض مدة طويلة، كما قد تتسبب الدوالي عن الحمل حيث يضغط رأس الجنين في الحوض على مجاري الدم.. «٣».

---

١ ـ المجلة العربية العدد ١١ (السنة الخامسة ص ٨١)
٢ ـ جريدة الدستور الاردنية ١٦/ ١٠/ ١٩٧٥
٣ ـ النهضة العدد ٧٥١ السنة الخامسة عشرة ـ ٢٧ مارس اذار ١٩٨٢

ومن المواد التي تفيد في ذلك كستناء الهند التي تساعد على اختفاء التورم اذا اخذت مع مسحوق السوس او لوحدها، اومنقوعه في خل التفاح، ويؤخذ من هذا المزيج اربع مرات في اليوم بمعدل ملعقة كبيرة، وكستناء الهند تفيد الدورة الدموية لانها تحوي على فيتامين «ب ب أأ» الذي يميع الدم ويخفف من لزوجته.

ومما يفيد البواسير الجلوس في طبيخ الحلبه، حيث تطبخ الحلبه في وعاء ويجلس عليه المصاب ويكرر هذا كلما لزم الامر كما ان سحق اقماع الباذنجان مع ثمر اللوز المر يشفي البواسير وسائر امراض المقعده وذلك بعمل تحاميل من مسحوق اقماع الباذنجان واللوز المر واستعمالها عندالحاجة

غير ان احدهم افاد بانه استخدم للبواسير السيرج وشمع العسل بان قلي شمع العسل في السيرج واخذ يدهن من المزيج حتى شفي، كما ان منقوع خل التفاح وشقائق النعمان يفيد في البواسير وخاصة أذا كانت من النوع الذي ينزف دما وان يؤخذ على شكل حقنه، اما اذا كان الاخراج صعبا فان اخذ ملعقة صغيرة من مسحوق ثمر الحنظل كل ليلة يقضي على هذه الصعوبة.

سمعت هذه الوصفة عن البواسير من صديق سوداني، فعندما سألته عن الطب الشعبي في السودان اجاب بانه لا يؤمن به، غير انه استعمل الحنظل مرة للبواسير التي كانت تؤلمه جدا فتوقف الالم لمدة اسبوع تقريبا لمجرد استعماله مرة واحدة واستعمل الحنظل بالطريقة التالية:

جيء بنبات الحنظل مع ثمره ودق الجميع ووضع في وعاء فيه ماء واغلق من المساء الى الصباح وفي الصباح، جلس فوق المزيج بعد ان خلع ملابسه لمدة تتراوح بين ١٥ - ٢٠ دقيقة وهذه العملية اوقفت الالم الذي كانت تسببه البواسير لمدة اسبوع ولم يكرر التجربة بل ذهب للدكتور وازال البواسير بعملية لانه كان قد اخذ منه ميعادا مسبقا قبل استخدام الوصفه، وافاد بان كثيرا من الناس افادوا بانهم شفوا من البواسير بعد استعمال الحنظل.

والحنظل نبات يشبه البطيخ، تماما في النبته والثمر والبذور، الا ان ثمر الحنظل اصغر وبذره ايضا، وعندما ينضج الثمر يصبح اصفر اللون، حيث ينتهي اللون البطيخي ويبدو ان جذور الحنظل مرة ايضا، لانه من الملاحظ ان اوراق الحنظل تجف وتبقى الجذور في الارض التي تعود وتُنبت نبتة حنظل جديدة، وهذا يدل على ان جذوره تقاوم الافات المختلفة. وتفيد بعض المصادر بانه اذا كانت ثمره واحدة على بيت الحنظل فلا يجوز استعمالها لانها تتحول الى سم قاتل، وعلى اية حال الحنظل تأكله الحيوانات بدليل انه نافع، كما افاد لي شيخ سعودي بانه كان يستعمله لتنظيف ما في البطن، وهذا صحيح لان المؤلف استعمله لنفس الغرض فثبت بانه مفيد جدا اذا اخذ مسحوق ثمر الحنظل بمقدار ملعقة صغيرة، اما اذا اخذ بمقادير اكبر بكثير فان الانسان سيفرغ جميع ما في بطنه وهي السوائل مما قد يسبب جفافا في الجهاز الهضمي.

والمراجعة - القيء - له في الطب الشعبي طرقا للمعالجة به فيعالجها بشكل ناجع، فاذا كانت ناتجة عن البرد، فان اخذ ملعقة من خل التفاح في كوب ماء يوقفها فورا، كما يفيد الرمان ايضا في ايقاف المراجعة، واذا كانت المراجعة بسبب ملع في البطن، وخاصة بالنسبة للاطفال الصغار، فانها تعالج بواسطة لزقة من البيض والطحين، ويبرش عليها من الصابون ويفرد الجميع على شاشه،

توضع على بطن الطفل وعلى موضع الالم وهذا من شأنه ان يوقف المراجعة والالم.

اصيب طفل صغير عمره ثلاثة سنوات بملع في بطنه واخذ يراجع كل ما يأكل، وذهب اهله الى الدكتور اكثر من مرة، وانتقلوا به الى بلد مجاور دون جدوى، فاصبح الطفل نحيفا جدا من المراجعه، واخيرا استعملت له الوصفة السابقة واللزقة المكونة من البيض والطحين، ومبروش الصابون وشفي، الا انه يجب الحذر ومراجعة الدكتور لان انفجار الزائدة الدوديه تسبب المراجعة ايضا.

اصيب طفل عمره سنتان بالمراجعة والاسهال، فاعطي خل التفاح، فلم تتوقف المراجعة واعطي مزيج الحليب واللوز وعسل التمر ـ يذوب الحليب في الماء ثم يوضع ملعقة من مسحوق اللوز المر ثم يحلى بعسل التمر ـ فتوقفت المراجعة لمدة اربعة عشر ساعة، وعادت المراجعة كالسابق واخيرا نصح باعطائه الوصفة التالية:

ملعقة نشا مذابة في ماء زهر، فتوقف عن المراجعة نهائيا، هذا ويعمل النشا بان ينقع القمح ويمرس مع الماء ثم يصفى ويجفف في الشمس او بواسطة الحرارة.

اما بالنسبة للعضو المفكوك فهناك وصفات شعبية مفيدة، كنت امسك بيد طفلة صغيرة سقطت على الارض فتهشم جسمها، ولاقتني عجوز تبلغ من العمر في حدود السبعين عاما، اقتربت مني وسألت هل يدها ـ تعني الطفلة التي امسك بيدها ـ مفكوكة فعرفت بانها تريد ان تقول لي وصفة فقلت لها نعم فوصفت الوصفة التالية للعضو المفكوك:

المواد حلبه، بيضه او بيضتان، زيت زيتون، زيت خروع، الطريقة تحمص الحلبه وتسحق وتؤخذ منها الكمية المناسبة، وتعجن مع بياض البيض، ثم تطرى العجينة بعد ذلك بزيت الزيتون، وزيت الخروع مناصفة، ويمزج الجميع معا، وتفرد العجينة على شاشة ثم توضع على العضو المفكوك من المساء للصباح، وجربت هذه الوصفة كثيرا ووجد انها تخفف الالم بشكل واضح، وتحدد الالم في العضو المفكوك، بدلا من كونه عاما، وبالامكان اعادتها على الجزء الذي يسبب الالم اذا لم ينه الالم من المرة الاولى.

واستخدمت الوصفة التالية لفك في ركبة احدهم بسبب سقوطه في حفره وكانت مفيدة جدا:

بياض بيضه او اكثر، ملعقة اوملعقتين من العسل، تخفق مع بياض البيض، ثم يوضع على المزيج كميات متساوية من الحلبه ومسحوق الحليب، ثم يطرى المزيج مناصفة من زيت الزيتون وزيت الخروع، تفرش على شاشة وتلصق على العضو المفكوك، ومنهم من يستخدم مسحوق الكرسنة مع الحلبه مناصفة ويقال بانهم يحصلون على نتائج طيبة.

وفي حالة الاورام الحاره، كضربات المفاصل القوية، او الام الاوعية الدموية في الاطراف تستعمل الوصفة التالية: على انه يجب ملاحظة عدم استعمالها في حالة وجود جرح والمواد هي: مسحوق الدفا، مسحوق ورق الفيجن (السذاب) بياض بيضة او اكثر، زيت الدفا ـ تسحق الدفا ويضع عليها زيت زيتون ثم تغلق وتوضع في الشمس لمدة اسبوعين بعدها يصفى المزيج ويؤخذ الزيت ـ ومن الممكن سحقها وغمرها بالزيت رأسا واخذ الزيت وخلطه مع كمية مساوية من زيت الخروع.

الطريقة : يخلط مسحوق الدفا مع مسحوق ورق الفيجن بنسبة ٢ : ١ نسبة الدفا الى مسحوق ورق الفيجن ثم تخلط الكمية في بياض البيض، ثم تطرى بزيت الدفا، او زيت الزيتون وزيت الخروع مناصفة، تفرد العجينة بسمك واحد سنتمتر على قطعة قماش وتلف فوق الالم العضو المفكوك، من خواص هذه اللزقة انها تنزل درجة الحرارة وخاصة درجة حرارة الجزء التي توضع عليه وتخرج الالم من الاعماق.

والاعصاب المرهفة والمتعبة بسبب الضجيج في المدن، او بسبب صدمه نفسيه سببها وفاة احد الاعزاء، يوصي الطب الشعبي بالمشي في الصباح الباكر وفي الهواء الطلق لان هذا من شأنه ان يساعد على الشفاء.

يحذر من البرد ومضاره كثيره، ذكرت لي احداهن ان ابنتها كانت تخبز في التنور وكان الجو بارد جدًا، وخرجت من التنور وهي عرقانه، فغطت جزءا من وجهها والجزء الثاني الذي بقي مكشوفا للهواء البارد تشنج والتوى فمها نتيجة لذلك، وكذلك حدث مثل هذا التشنج لاحد الاولاد الذي كان يلعب وجاء وهو عرقان وفتح الحنفية الباردة على رأسه، ونتيجة لذلك تشنج وجهه وفمه، والعلاج في هذه الحالات هو الوقاية ولكن اذا حدث هذا ينصح اخذ ما يلي :

يؤخذ في كل من الاوقات ، الصبح والظهر والمساء، ملعقة عسل، ملعقة سيرج، ملعقة زيت ذرة، وفي المساء تؤخذ الوصفة التالية وذلك قبل النوم :

يذوب شمع العسل مع الماء وذلك بالتسخين، ويوضع على الماء وهو حار وبعد ان ينزل عن النار مباشرة ملعقة او ملعقتين من مسحوق بزر الخله او القبيعه ثم يوضع ملعقة او ملعقتان من زهر البابونج ويغلق الوعاء بعد تحريك المزيج بواسطة ملعقة لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة وبعدها يصفى ويشرب، هذا ويجب الاكثار من الغذاء الذي يحتوي على البوتاس، مثل الفلفل، خل التفاح، الاسماك وغيرها من منتجات البحر وخاصة في الاسبوعين الاولين من حدوث التشنج.

كما يحذر من المبالغة في استخدام الميرميه، لانه يعتقد بان ذلك يسبب الامساك، فاذا داوم الانسان على شرب كاسة كبيرة من مغلي الميرميه كل يوم على الريق فان هذا من شأنه ان ينوم الطبيعه، اي تقل الشهوه الجنسيه هكذا افاد البعض.

ومن العادة عند البرد ان يعمل خليط من الاعشاب ويسقى مغلي هذه الاعشاب وهي الزعتر والقيسوم والجعده والميرميه والشيح، وفي تجربة غليت كميات مناسبة من الزعتر والقيسوم والجعده والميرميه ثم اعطيت لشيخ مسن اصيب بالبرد، وقبل ذلك اعطي كأس من اللبن مع بضعة فصوص من الثوم ونام وعرق كثيرا وفي الصباح افاد بانه شفي من مرضه.

كما يهتم الطب الشعبي لمعالجة الحريق واثاره على الجسد، فمن الناس من يستخدم الليمون الحامض ومنهم من يستخدم ادوية غير ناجعة، ومنهم من يسرع الى الدكتور ولكن الحرق يحتاج الى معالجة سريعة جدا وعلى الفور لذلك يجب على كل بيت ان يكون محتاطا وفي هذا المجال جربت الوصفة التالية لحرق السوائل وكانت ناجعة جدا اذا استعملت على الفور والمواد هي منقوع الخل «خل التفاح» والثوم، منقوع خل التفاح والسوس ومنقوع خل التفاح والرمان، تؤخذ كميات

مناسبة ومتساوية من هذه المناقيع وتحلى بدبس العنب وتحفظ في الثلاجة للاستعمال الفوري ـ راجع بحث السوس ـ

ومن العادات الشعبية لمعاجلة الحروق التي تسببها انسكابات السوائل الساخنة على الجسم، يؤتي بالجير الحي ويطفأ بالماء ثم يصفى المزيج ويخلط بكمية مناسبة من زيت الزيتون، ويدهن مكان الحرق ويقول الذين استخدموا هذه الطريقة بان الحروق تشفى بسرعة كبيرة.

وفي البلاد التي ترتفع نسبة الاملاح في مياهها، يستخدم لذلك خل التفاح بان تؤخذ ملعقة من خل التفاح في كأس من الماء صباح مساء، وكذلك فان غلي الماء قبل شربه يفيد كثيرا في التخلص من الاملاح لان الاملاح ترسب في قعر الاناء نتيجة الغلي فقد افاد احدهم بانه اصيب بمغص شديد وذهب الى الدكتور الذي حوله للمختبر، حيث ثبت بان هناك كميات كبيرة من الاملاح تترسب في جهازه البولي نتيجة لشرب الماء الذي يرتفع فيه نسبة الاملاح، فقال اخذت بغلي الماء ثم شربه ـ واضاف بانه لم يعد يحس بأي الم نتيجة الاملاح ويعتقد بان الاملاح الذي ثبت وجودها في جسمه قد ذابت ونزلت، لانه مضى ثلاثة سنوات ونيف على ثبوت الاملاح في الجهاز البولي ولم يعد يحس بالالام او المغص الذي كان يحس به سابقا، ويعزو ذلك الى شربه الماء المغلي.

كما ذكر اخر بانه اصيب بمغص شديد، نتيجة لتجمع الاملاح في جهازه البولي حتى انه كان يضطر لان يضع يده على بطنه وهو يسير في الشارع، ولم يشف حتى اخذ يستخدم الزعتر بمعدل ملعقة كبيرة من مسحوق ورق الزعتر على غير فطور وفي الظهر والمساء ونتيجة لذلك توقف المغص نهائيا.

وافاد احدهم في الخمسين من عمره، بانه استخدم الكبريت للحساسيه، التي تنتج عن تغير المناخ، فقد قال عشت في منطقة حارة ثمانية سنوات متتالية، انتقلت بعدها لاعيش في منطقة باردة، ونتيجة لذلك انتشرت حساسية في جميع انحاء جسمه وهي عبارة عن بقع حمراء متنقلة وتسبب الحكه، وقال راجعت الدكتور ولم استفد اضطررت بعدها استعمال مادة الكبريت بعد ان نصحني بذلك شيخ كبير الذي افاد بانه استخدم الكبريت لطفلين تبلغ اعمارهما بين ١٠ ـ ١٢ سنة وشفيا من نفس الحساسية وكانت الطريقة:

اخذ ربع ملعقة صغيرة من الكبريت مع كأس من الماء، بعد كل وجبه من الوجبات الثلاث ولمدة خمسة ايام انتهت بعدها الحساسية كليا ولم تعد رغم مرور اكثر من ثلاثة سنوات على ذلك.

ولامراض البرد تستخدم الوصفة التالية:

يغلى الفيجن (السذاب) مع الميرمية ثم تصفي ويعصر عليها ليمون حامض، ويشرب منها المريض وينام ويقول الذي استعمل هذه الوصفة بانه نام وعرق كثيرا وشعر بتحسن كثير.

وهناك طريقة لمعالجة الرضوض التي في الجسم، او تصلب الجسم الناتج عن تدهور سيارة او سقوط شخص من مكان مرتفع او حتى الروماتيزم وهي طريقة «الدفن في الرمل» وتستعمل هذه الطريقة في البلدان التي تقع على شواطىء البحار او في البلدان التي بها الرمال فقد قابلت شخصا في المملكة العربية السعودية وهو مهندس اجريت عليه هذه الطريقة وقال: في احد الايام تدهورت به سيارة، التي انقلبت عدة مرات فاصيب برضوض وتمزق في جميع انحاء جسمه ونتيجة لذلك فقد

القـدرة على تحريـك جسمـه بصورة طبيعية ونصحه احدهـم بان يدفن جسمه في الرمل الساخن ما عدا رأسه وتتلخص الطريقة بما يلي:

توقد نار على الرمل الذي سيدفن فيه، وبعد ذلك تزاح النار كليا عن الرمل بمسافة تساوي طول الشخص الـذي سيـدفن في الـرمـل، ثم يحفـر في الـرمـل حفرة على عمق نصف متر بطول الشخص، ثم يتمـدد داخـل الحفـرة، ويغمـر بالـرمل ما عدا رأسه، ويبقى كذلك لمدة ربع ساعة يخرج بعـدهـا من الحفـرة، ويلف ببطـانيـة خوفـا من اصابته بالبرد لان جسمه يكون حارا مبللا بالعـرق ثم ينـام لمدة ١٢ ساعـة او من المسـاء للصباح ويقول الذي اجريت عليه هذه التجربة بانه استفاق في الصباح كالعادة وكأنه لم يحصل له شيء.

وهنـاك عادة لمعـالجـة ضربـة الشمس، وتتلخص في جرح الجـزء الطري من اذني المصاب، جرحا خفيفا، ثم ينزل بعدها دم اسود ونتيجة لذلك تذهب الالام التي تسببها ضربة الشمس.

في بعض منـاطق المملكـة العـربيـة السعودية، يستعمل بذور نبات يقال له «الدفا او الزفه او الثفه» وهي بذور تشبه بذور الخردل والرشاد وخاصة في الطعم وتستخدم هذه البذور لحالات كثيرة اهمها:

في حالـة كسـر احـد الاعضـاء بالنسبـة للانسـان او الحيـوان، فتعطى مسحـوق بذور الدفا للاسـراع في التحـام الكسـر، فقد قال لي احد الزملاء انه استخدم بذور الدفه لمدة اربعة عشر يوما وكان يأخذ من مسحوق بذورها كل يوم كمية تتراوح بين ٤ ـ ٦ ملاعق كبيرة مع كأس من الماء، واضاف بانه شفي قبل شخص آخر كان قد اصيب معه في حادث سيارة بمدة شهرين تماما، ومنهم من يأخذها مع العسل.

وتعطى ايضـا للحيـوانـات التي تستخـدم للنقـل حين يصيبهـا الضعف وتسلخ الجلد من الخارج، نتيجة للاحمال الثقيلة اوغيرها، ولا تعطى للحيوانات التي تربى من اجل لحومها لانها كما يقـول السعـوديـون تخرب اللحم، فهـذه الحبـوب تقوي الالياف، وتذهب بالدهن، لذلك يصبح لحمهـا غير صالـح للأكـل، ومنهم من يضـع حبـوبهـا في العـين لمعـالجتها، كما توضع مع الطحين بكميات قليلة ويقال بانها تحسن طعمه وتمنح القوة للانسان، واذا اخذ من مسحوق بذورها ملعقة في الصباح وعلى الريق، فانها تشعر بالشبع، ويكون لاكلها رائحة تظهر تحت الابط، وتذهب هذه الـرائحـة، اذا خلطت بقليـل من مسحـوق ورق السـذاب، واذا اخـذ منهـا ملعقة عند النوم فانها تسـاعـد على تعـرق الجسم وتبعـد التخمـة في اليـوم التـالي، ولا تستخدم منها لبخة لتوضع على الجروح لانه كما يقول البعض تضر الجرح، وهي طعام بارد لا يسبب العطش.

وصفات شعبية طريفه

فيما يلي بعض الوصفات الشعبية الغريبة التي اكد اصحابها انها حدثت فعلا ونذكرها هنا لا لغرابتها فقط وانما لغرابة الطريقة التي استخدمت في العلاج، وادت الى الشفاء كما زعم اصحابها ولعل في ذلك ما يفيد.

مرض طفل وكان عمره اقل من اربع سنوات، وكان مرضه في بطنه، وامتد مرضه حوالي العام وهزل جسمه كثيرا، وراجع اهله اطباء كثيرون دون فائدة، وفي آخر مرة اخذوه على المستشفى واجتمع عليه عدد من الاطباء في غرفة الفحص، وطلبوا من اهله الخروج خارج الغرفة حتى يتم التشخيص للمرض، فسمع اهله احد الاطباء يقول من وراء الباب، ان هذا الطفل يشفى بواسطة وصفه شعبية تتلخص في احضار فرخ حمام صغير، يوضع ثقبه على ثقب الولد الصغير، فيمتص فرخ الحمام ما يسبب الالم للطفل ويشفى، بعدها اخذ والدي الطفل طفلهم الى البيت واجروا عليه التجربة التي سمعوها من الدكتور، فاحضروا فرخا من الحمام ووضعوا ثقبه على ثقب الولد الصغير، وذكر الحاضرون ان فرخ الحمام اخذ ينتفخ شيئا فشيئا حتى مات، وبعدها نام الطفل نوما عميقا، وشفي من مرضه، وقبل الحكم على هذه القصة، احب ان اؤكد ان هذه القصة حدثت مع اقارب لي، وقابلت والد الطفل ووالدته والحاضرون على التجربة، حيث اكد الجميع ان هذه القصة حدثت، وارى من الفائدة ذكر المنطقة التي حدثت فيها هذه القصة فقد حدثت في مدينة السلط الاردنية، والمستشفى الذي حول اليه الطفل هو مستشفى السلط الحكومي.

ولدى البحث عن معلومات عن الحمام واستخدامه في الطب الشعبي، لم اجد سوى بعض المعلومات التالية، والتي وردت في كتاب قديم للطب الشعبي«١»، تقول هذه المعلومات ان الحمام نافع للفالج والرعشة والاستسقاء، يجذب السم وحرارة النار الفارسية، واذا طبخ في السيرج بدون ملح واكل فتت الحصى ودمه يقطع البياض وسائر الاثار والاورام كحلا وطلاء، يورث الفصاحة او يسببها اذا دلك اللسان ببيضة ممزوجة بالعسل، حيث يجعل الاولاد يتكلمون بسرعة، وان تربيته تمنع الطاعون والكزاز والحمام فيه انس للمتوحش.

ذكر احدهم انه حدثت معه القصة التالية:

اغلق الباب على رأس ابهام يده، وتكونت نتيجة لذلك لحمه ميته على رأس اصبعه مكان الضربه، وبعد ذلك اونتيجة لذلك نبتت له ثلاثة تواليل اسفل شفته، وفي احد الايام، ازال اللحمة الميته عن اصبعه وكوي مكانها بالنار، وافاد بانه في اليوم التالي ذهبت التواليل من شفته!!.

ذكر آخر بان حبه زرقاء صلبه اخذت تنمو بجانب فمه، وتكبر يوما بعد يوم، ويزداد المها مع

---

١ ـ تذكرة داود

الـزمن، فقـال رآني احـد البـدو، وقـام بكي مقدمة الرأس فوق الجبين وفي مؤخرة الرس، وبعدها اخذت الحبة في التلاشي حتى انتهت.

اصيب شاب بحـالـة مفـادهـا، انـه كان يأكل كثيرا، واخذ بطنه يكبر على حساب طوله، راجـع اهله الـدكتـور فلم يستفيدوا، رآه احد البدو فجرحه من خلف احد اذنيه فنزل دما اسود من وراء اذنه، وعندما اخذ الدم الاحمر ينزل اوقف الدم، بعدها اخذ الشاب ينمو بالشكل الطبيعي فاخذ كرشه ينقص وطوله يزداد حتى اصبح طبيعيا.

ذكر احدهم انه شاهد الحادثة التالية:

اصيب احـدهم بعـرق النسا، فآلمه كثيرا، فجاء احد البدو ووضع قدمي المريض في وعاء، وجرح بين اصابع رجلي المريض بواسطة آلة حادة فنزل دم اسود وشفي المريض من عرق النسا.

وحادثة اخرى تشفي من الشلل.

ذكر احدهم ان والد صديقه اصيب بالشلل النصفي، وعولج كثيرا ولم يفده ذلك وفي احد الايام بينما كان المريض نائما على فراشه في البيت لوحده، خرجت عليه افعى من حائط البيت من احـد الفـوهـات، واخذت تنظر يمنة ويسره، ويزداد طولها شيئا فشيئا، وكان المريض يراقبها وهو لا يستطيع الحراك، بعدها خرجت الافعى من الحفره قافزه على المريض وما كان من المريض الا ان وقف على رجليه وشفي.

وفي وصفة اخرى للبرص، ذكر احدهم ان قريبته اصيبت بهذا المرض، وذهبت الى شخص يهتم بالطب الشعبي، فكـوى جميـع مفـاصـل جسمها، بما فيها مفاصل اليدين الرجلين والاصابع والكتفين، بواسطة مسمار يضعه في النار حتى يحمى، واضاف بانها شفيت من هذا المرض بهذه الطريقة!!.

المراجـــع

١ ـ احمد جباره، عجائب الطب الشعبي (دار البلاغة) ١٩٧٢
٢ ـ امين رويحه (التداوي بالاعشاب) الطبعة الخامسة، دار القلم بيروت، ١٩٧٨
٣ ـ جلال الدين السيوطي (الرحمة في الطب والحكمة) المكتبة الثقافية، بيروت.
٤ ـ داود الانطاكي، تذكرة داود، مكتبة محمد علي صبح واولاده، ميدان الازهر بمصر، ١٣٤٠هـ
٥ ـ د. س. جافتش، (الطب الشعبي) الطبعة الثانية، ترجمة امين رويحه، ١٩٦٩.
٦ ـ صبري القباني (الغذاء لا الدواء) الطبعة الثانية، دار العلم للملايين، بيروت، ١٩٦٥.
٧ ـ صبري القباني ـ الغذاء لا الدوار ـ الطبعة الخامسة، دار العلم للملايين، بيروت ١٩٧١
٨ ـ نورمان ماير، علم النفس في الصناعة، ترجمة محمد عماد الدين اسماعيل وشركاه، ١٩٦٧.
٩ ـ الدكتور هـ. لافي (غذاؤك المثالي في نظر طبيب) ترجمة شاكر خليل نصار، بيروت، ١٩٦٧.

◊
■

فهرس وملخص الاعشاب والمواد المداويه التفاصيل في البحوث الواردة في هذا الكتاب

الحليب واللوز يفيد التعب ويسمن الامعاء والاحشاء، ودبس العنب مع الشحم يحلل الاورام الهزال ص ٣٢ - ٣٣

الرمان: يفيد وقف المراجعه، مغص الاطفال، المعدة، الحصى، الحروق، الحبوب الملتهبة، الدوده الوحيدة، التثاقل من الاكل، الدباغة، والحامض منه يقطع العطش والرمان يفيد الاسهال المزمن. ص ٣٤ - ٣٥

الزعتر: يفيد في المغص، والالام الناتجة عن تحركات الحصى، التعب، حموضة المعدة، الهضم، التهاب الشعب التنفسيه، مع السمن يفيد الاورام الناتجة عن التطعيم وثقب الاذن والاكزما، ومع السمن يوقف الماء النازل من الجلد اثناء الحرق او الحبوب التي تصيب الاطفال، ومع السكر يقوي الكبد ويقطع البخار ومع الجبن الطري يقوي الجسم، السموم، وعسر التنفس. ص٣٦ -٣٧

زيت الزيتون: القوه، حرقان العين، الكبد. ص٣٨ - ٣٩

زيت الذره: الشقيقه، تشنجات الوجه او الشفه، نعومة الشعر، يفيد في ازالة القشور باطراف العين. ص٣٩ - ٤٠

زيت اللوز المر: مع زيت الزيتون يفيد التهابات عنق الرحم. ص ٤٠

زيت الحبه السوداء: الربو ص ٤٠

زيت اليانسون: امراض الفم والمغص المعوي. ص ٤٠

زيت النعنع: المغص والصداع ص٤١ -

زيت السمك: تصلب الشرايين، افراز الحليب. ص٤١

السيرج: البرد، ادرار الحليب، تصفية الصوت، تحليل الاورام والربو. ص٤١- ٤٢

السوس: قروح المعدة، امراض العيون، الاكزما والصدفيه، الكحه، تسمين الامعاء. ص٤٣ -٤٤

شقائق النعمان: يسكن الوجع اينما كان، مع الخل يزيل التآليل، الاعصاب، مع الدبس والخل يوقف الخفقان. ص٤٥ - ٤٧

العسل: يفيد في القوه، البرد، الامساك، مع شمع العسل يفيد اللزز، مع الليمون يفيد الحروق. ص ٤٨- ٤٩

العنب: التسمم بالزئبق والرصاص، الزبيب مع اللوز يفيد الاندفاعات الجلدية، ومع الزعتر يسمن الاعضاء. ص٥٠

الفيجن: الروماتيزم، الصرع، الاعصاب، اللون، الاعضاء الباردة، دقات القلب السريعة، الاسهال. ص٥١ ـ ٥٦

القبيعه: توسيع الاعضاء الملساء، التشنج، المغص الكلوي، الرمال وحرقة البول. ص٥٧ ـ ٥٩

قيثاء الحمار: اليرقان. ص٥٩

القطران: الاكزما، القوباء، وجع الاسنان. داء الفيل ص٦٠

القطين: الامساك، مع السذاب يفيد السموم، مهدىء، مع اللوزيقوي الارجل ويفيد السل الجلدي، ومع اللوز والسذاب يفيد الروماتيزم. ص٦٠ ـ ٦١

القيصوم: الامساك، التجشؤ، التعب، العث، الاضطرابات الهضمية. ص٦٢ ـ ٦٣

اللبن: الجراثيم المعويه، الشيخوخة، مع الجوز والزعتر يسمن الاعضاء، ميص اللبن ينظف من الرمال. ص٦٥

اللوز: الجهاز العصبي، النظر، النوم، التهاب الجلد، غشاء طبل الاذن. ص٦٥ ـ ٦٦

الليمون: امراض الفم، السموم، الكوليرا، الحصوه، الحرارة والاسهال. ص ٦٧ – ٦٨

الملفوف: الاندفاعات الجلدية، الرشح، السكر، الاستسقاء. ص٦٨ـ٦٩

الاكزيما: ماء القهوه، القطران، الثوم، ثوم الدببه، السوس، الحلبه، الفاصوليا، الترمس، الحنظل. ص٧٠ ـ ٧٣

تجميل الوجه: الراحه، النوم، الغذاء المناسب ـ راجع البحث في الكتاب. ص٧٤ ـ ٧٦

التعب: العسل، الحليب، الهيليون، الشوفان، الزعتر، الحلبه، اللوز والحليب وعسل التمر. ص ٧٧ـ٧٩

عادات غذائية: راجع البحث ص ٨٠ـ ٨٢

النباتات السامة: راجع البحث. ص ٨٣ـ ٨٧

وصفات شعبية في: الديزنطاريا، حرقان العين، الاكزيما، لدغ العقرب، العشى الليلي، الدوده الوحيدة، تشقق اللسان، الاسهالات الحادة، النوم، شرب الكاز او البنزين، الخرع، حصوة الكلى، البواسير، المراجعه، الفك والكسر، البرد ومضاره، اللُوَزْ، الحريق، الاملاح، الطفح الجلدي والحساسيه، رضوض الجسم. ص ٨٨ـ ٩٨

مكتبة الشباب ومطبعتها - عمان


رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com



اقرأ في هـذا الكتاب ، كيف تستخدم مواد البيئة وبشكل ناجع في علاج كثير من الامراض التي يعاني منها الناس ، فعلى سبيل المثال لا الحصر : قطـع الدم من الجـرح والأنـف ، تصلب الشرايين ، ضيق التنفس ، التخلص من التعب ، الضربان ، السماط ، المراجعـة ، اليرقان ، التهابات عنق الرحم ، الحرق ، الفـك ، الثاليل ، الـبرد ، الرومانزم ، البرود الجنسي ، القوباء ، الإمساك ، الكوليرا ، الحصوه ، الدرزنطاريا ، الضغط ، العشى الليلي ، الدوده الوحيدة ، حصـوة الكلى ، رضوض الجسم ، الخفقان ، تجميل الوجه والأكزما .

الثمن دينار ونصف

مكتبة الشباب ومطبعتها - عمان